

Список використаних джерел

1. Василенко М.М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: монографія. Київ; «Центр навчальної літератури», 2018. 495 с.
2. Круцевич Т.Ю. Методика фізичного виховання різних груп населення : навч. посібник. К. : Олімп. л-ра, т. 2, 2008. 366 с.
3. Оздоровча фізична культура з основами професійно-прикладної фізичної підготовки: навч. посібн. За заг. Ред. А.В. Огністого. Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2015. 230 с.
4. Опришко Н.О. сучасні оздоровчі фітнес-програми для студентів : методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів. Тернопіль : ТНЕУ, 2016. 48 с.

Роман Міщанчук

старший викладач кафедри фізичної культури і спорту
Тернопільський національний економічний університет

Андрій Чорненький

старший викладач кафедри фізичної культури і спорту
Тернопільський національний економічний університет

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО БІГУ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

Найпростішим видом фізичної активності, найдешевшим і найефективнішим за оздоровлюючим ефектом нині вважається біг підтюпцем, біг, при якому обмінні енергетичні процеси в організмі здійснюються в основному за рахунок окислювальних реакцій з участю кисню. Практика і наукові дослідження довели, що тільки такий біг має глобальну тренуючу, оздоровлюючу дію на організм. Бігом підтюпцем в усьому світі займаються мільйони людей. І результати вже є – в людей, які займаються бігом, різко скоротились серцево-судинні захворювання, смертність, збільшилась тривалість життя. Тривалий монотонний біг має антистресову дію – тренує і зміцнює всі системи організму, що протидіють стресові та його патологічному впливу. Люди, що займаються бігом, протягом кількох діб відчують легкість, свободу, піднесений настрій, впевненість у собі; відбувається підвищення самооцінки та інші позитивні фізичні та психологічні феномени: людина починає прагнути займатись бігом.

Різні методи тренувань по-різному впливають на біоенергетичні функції організму, оздоровчий ефект від них теж різний. Вважають, що безперервний біг ефективніший від інтервального і повторного. Він має такі переваги, як підвищення рівня максимального споживання кисню, утримання цього рівня впродовж довгого часу, не вимагає максимальних навантажень, небезпечних для життя в осіб середнього і старшого віку. Для стимуляції аеробних процесів безперервний біг повинен продовжуватися не менше 3-7хв., тобто стільки часу, скільки необхідно для встановлення споживання кисню в організмі на оптимальному рівні. Існує залежність, яку під час бігу треба обов'язково враховувати: менша тривалість бігу відповідає більшому рівню споживання кисню: 3-7хв. – 80-85% МСК, понад 90хв. – 50 МСК.

Різновидом безперервного бігу є перемінний біг, із швидкістю, що періодично змінюється (це біг з прискоренням). Такий біг, пред'являючи підвищені вимоги до регуляції аеробних процесів, має вагомий тренувальний ефект. Постійні прискорення примушують організм працювати в перемінному режимі обмінних аеробних процесів. Такі зміни добре тренують вегетативну нервову систему з регуляції аеробних і анаеробних процесів. Зміни частоти ударів пульсу, що виникають під час перемінного бігу, і зміни активності вегетативної нервової системи роблять прийнятною цю методику для осіб молодшого і середнього віку. Безперервний біг з однаковою інтенсивністю на всій дистанції вважається економічним за витратою енергії, тому використовується переважно для початківців.

Для не підготовлених бігунів безперервний біг є все-таки значним навантаженням на системи кровообігу і дихання. Зважаючи на це, таким бігунам рекомендують перемінний біг з інтервалами під час бігу і ходьби.

Ю.Н.Фурман вважає, що методи інтервального і повторного бігу мають великий вплив на аеробні процеси. Інтервальный біг – це біг з інтенсивністю 70-80% МСК тривалістю 3-7хв., що чергується з відпочинком, тривалість якого необмежена. Це біг з швидким прискоренням на початку кожної пробіжки, з майже максимальним споживанням кисню і підтриманням його на цьому рівні аж до закінчення бігу.

У практиці оздоровчого бігу застосовується декілька модифікацій інтервального бігу. Так, одна модель нагадує методику Ю.Ф.Фурмана, описану вище, відмінність полягає лише в тому, що інтервали відпочинку обмежені. Інтервали відпочинку дорівнюють інтервалові бігу. Пробіжки повторюються три-чотири рази. Це значно підвищує аеробну продуктивність організму. Інша методика називається циркулярною, оскільки вона, за висновком її розробника – професора Х.Рейнделя, значно поліпшує кровообіг міокарда. Це біг упродовж 30-90 сек. Зі швидкістю 70-80% МСК з таким ж періодами відпочинку. Всього 5-6 пробіжок.

Оздоровчий ефект бігу полягає в покращенні не тільки аеробного, а й анаеробного обміну, що досягається при використанні методу інтервального спринту. Суть його полягає в зменшенні інтервалів бігу і відпочинку до 10 сек. при максимальній швидкості всього 4-6 пробіжок. Споживання кисню в кінці кожної пробіжки досягає МСК.

Отже, тривалий монотонний біг має антистресову дію – тренує і зміцнює всі системи організму. Знання і використання методики оздоровчого бігу, дозування навантаження, контроль і самоконтроль – це запорука високої ефективності оздоровчого бігу.

Список використаних джерел

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика. Підручник для студентів вищих навчальних закладів України.. Житомир : Видавництво ЖДУ ім.Франка. 2013.
2. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев : Олимпийская література, 2017. 656 с.
3. Гонін О.В. Легка атлетика. Навчальний посібник. Київ : Вид. ОВС, 2010. 395 с.
4. Ясенен П. ЧСС, Лактат и тренировки на выносливость. Пер. с англ. Мурманск : «Тулома», 2006. 160 с.

Неля Чорна

д.е.н., доцент

Тернопільський національний економічний університет

ІННОВАЦІЙНІ ПРОЦЕСИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ: ВИМОГА ЧАСУ ТА ОБ'ЄКТИВНА НЕОБХІДНІСТЬ

Глобалізаційні процеси в світі, розвиток інформаційного суспільства, входження України в європейський освітній простір мають значний вплив на вищу школу. Усі навчальні заклади повинні відповідати вимогам часу, а саме готувати конкурентоспроможних випускників. Це особливо актуально в умовах реалізації Закону України «Про вищу освіту», європейських освітньо-наукових програм «Європа 2020», «Горизонт 2020».

Вища освіта – це рівень освіти, який здобувається особою у вищому навчальному закладі в результаті послідовного, системного та цілеспрямованого процесу засвоєння змісту навчання, який ґрунтується на повній загальній середній освіті й завершується здобуттям певної кваліфікації за підсумками державної атестації [1].

Варто зазначити, що в новому Законі України «Про вищу освіту» ключовою є інноваційна складова діяльності вищих навчальних закладів. Імплементация даного закону сприятиме інтеграції України до єдиного освітнього простору, без якого неможливо