

БІГ ПІДТЮПЦЕМ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Ярослав Свищ, Галина Маланчук,
Маркіян Стефанишин, Марта Ярошик

*Львівській державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського*

Анотація. Рухова активність, зокрема біг, є безкоштовним і ефективним засобом профілактики серцево-судинних захворювань. У статті проаналізовано особливості бігу підтюпцем, який покладено в основу системи А. Лідьярда. Проаналізовано особливості занять бігом підтюпцем, техніку його виконання. Подано рекомендації для початківців.

Ключові слова: біг підтюпцем, А. Лідьярд, техніка виконання.

Abstract. Physical activity, in particular running, is a free and effective means of preventing cardiovascular diseases. The article analyzes the features of jogging, which is the basis of A. Lidyard's system. The peculiarities of jogging, the technique of its execution are analyzed. Recommendations for beginners are provided.

Keywords: jogging, A. Lidyard, performance technique.

Вступ. Важливою проблемою у світі є зміцнення здоров'я населення. Серцево-судинні захворювання – найпоширеніша медико-біологічна й соціальна проблема та основна причина смертності в Україні. За кількістю серцево-судинних хвороб наша держава посідає перше місце в Європі [2]. Одна з причин цього – недостатня тренованість серцевого м'яза й судин. Рухову активність, зокрема біг підтюпцем, вважають найважливішим чинником профілактики серцево-судинних захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей [1].

Мета – проаналізувати особливості занять бігом підтюпцем.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз, синтез і узагальнення даних наукової літератури, мережі «Інтернет».

Результати. Біг підтюпцем, або джогінг (від англ. jogging – біг з «човганням») став популярним у 60-х роках минулого століття завдяки **Артурові Лідьярду**, який його популяризував. Він бігун, був тренером команди Нової Зеландії на Олімпійських іграх 1964 року і на Іграх Співдружності 1974 року, тренером олімпійської команди

Данії 1972 року, національним тренером Венесуели в 1970 і 1972 роках, Мексики – 1967–1999 рр. Керував підготовкою новозеландських олімпійських чемпіонів та рекордсменів світу з бігу на середні та довгі дистанції Пітера Снелла та Мюррея Халберга, Баррі Мегі. Наприкінці 1960-х років брав участь у підготовці таких відомих бігунів як олімпійський чемпіон 1972 року Пекка Васала та чотириразовий олімпійський чемпіон 1972 та 1976 років Лассе Вірен. Спільно з журналістом Гартом Гілмором у 1960–2000 роках написав низку посібників про спортивний та оздоровчий біг: «Біг заради життя», «Біг до вершин майстерності» та «Біг з Лідьярдом».

Систему підготовки бігунів А. Лідьярда частково або повністю перейняли багато тренерів по всьому світу. За словами знаменитого тренера, ключовими чинниками підготовки бігуна є значні обсяги та дозована кількість анаеробних занять. Також, згідно з його теорією, будь-яка ефективна тренувальна програма повинна складатися з кількох етапів, спрямованих на розвиток певних навичок та якостей, і завершуватися перегонами чи початком змагального сезону. Оптимальний графік тренувань повинен складатися як мінімум з 28 тижнів: 12 тижнів для побудови бази, 8 тижнів відведених для тренувань бігу в гору та розвитку швидкісних якостей, 6 тижнів для підведення до змагання / події та 10 днів для зниження навантажень та відпочинку.

Біг підтюпцем, або джогінг, – це повільний, неквапливий біг зі швидкістю, трохи вищою за темп швидкої ходи, близько 7–9 км/год. [1].

А. Лідьярд запропонував варіанти програм по днях тижня, які розбиті за цілями та рівнями підготовки як спортсменів, так і різних груп населення. Розроблена система лягла в основу фізичної підготовленості для тренування у багатьох видах спорту [1].

Основна мета системи Лідьярда – створити високий рівень загальної підготовленості, на базі якої можна розвивати необхідні фізичні якості чи рухові навички [3].

Від ходьби цей біг відрізняється наявністю періоду відриву від поверхні обох ніг, так званої, фази польоту. А від звичайного бігу джогінг відрізняється короткою, майже непомітною фазою польоту – варто лише опорною ступнею відштовхнутися від землі, як друга приземляється, скорочуючи час перебування тіла без опори до найменших значень. Під час бігу підтюпцем всі м'язи, що не беруть участі в переміщенні тіла, мають бути розслаблені. Це стосується також і м'язів ніг, які слід розслабляти на той короткий час, поки триває фаза відриву від землі. Завдяки невисокій інтенсивності й економним рухам, вдається максимально відсунути настання втоми і звести до мінімуму ризик отримання травми.

Розглянемо показання та протипоказання щодо занять бігом підтюпцем (табл. 1).

Таблиця 1

Особливості занять бігом підтюпцем

Показання	Протипоказання
тренування серцевого м'яза для його ефективної роботи	важкі серцево-судинні захворювання
тренування м'язів, що забезпечують дихання, збільшення об'єму легень	хворі на артрит або артроз суглобів ніг і таза
прискорене спалювання жирових відкладень	важкі захворювання хребта
робота усіх груп м'язів	важкі захворювання дихальної системи
зниження ризику розвитку цукрового діабету	хвороби органів зору: глаукома, короткозорість
поліпшення нервово-психічного і психоемоційного стану, нормалізація сну, зниження ризику депресії	період загострення хронічних недуг
збільшення рівня гемоглобіну, поліпшення постачання тканин киснем	хвороби, що супроводжуються лихоманкою
поліпшення кровообігу і відповідно нормалізація артеріального тиску	надмірна вага
поліпшується обмін речовин	проблемами із зором
поліпшується процес обміну в кістках	

Професійні атлети широко використовують джогінг під час розминки, заминки, а також для відновлення після важких тренувань або для реабілітації після травм.

Перевагами джогінга, порівняно зі звичайним бігом є істотне зменшення навантаження на колінні й гомілковостопні суглоби, а також зниження ризику появи травм. Окрім того, під час тривалого бігу підтюпцем в організмі бігунів синтезуються в значних кількостях «гормони щастя», викликаючи емоційний підйом і навіть стан легкої ейфорії.

Аналізуючи техніку бігу підтюпцем, спостерігаємо досить інтенсивне навантаження на м'язи ніг та інші м'язи тіла. Однак, правильна техніка бігу підтюпцем дає змогу значно зменшити навантаження на опорно-руховий апарат, зв'язки та суглоби.

Рекомендації початківцям для правильного бігу підтюпцем:

1. Відштовхування відбувається всією стопою, нога майже повністю випрямляється в коліні.
2. Крок неширокий, трохи подовжується, якщо необхідно збільшити темп.
3. Корпус злегка нахилений уперед, плечі розправлені.
4. Руки зігнуті в ліктях і рухаються вільно.
5. Дихання вільне, вдих носом. Темп джогінга повинен давати змогу як дихати, так і вести розмову без появи задишки. Якщо бракує повітря і хочеться дихати ротом – значить темп занадто високий, його потрібно знизити [1].

Крім того, потрібно контролювати пульс, він не повинен перевищувати 120 ударів на хвилину навіть у тих, хто практикує біг підтюпцем для схуднення.

Висновок. Біг підтюпцем є безкоштовним дієвим засобом профілактики серцево-судинних захворювань. Правильна техніка виконання джогінгу сприяє оздоровчому впливу на організм. Показання і протипоказання, рекомендації для початківців слід урахувати під час занять бігом підтюпцем.

Список використаних джерел

1. Гилмор Г. Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / Г. Гилмор, А. Лидьярд. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 1985. – 205 с.
2. Державний комітет статистики України [Електронний ресурс]. – URL: <http://www.ukrstat.gov.ua>.
3. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Л. Я. Чеховська, О. М. Жданова, І. Б. Грибовська, М. В. Данилевич, У. С. Шевців. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2019. – 240 с.