ВИЩА ШКОЛА

УДК 379.8:796.4
DOI https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.77-2.14

О. В. Лопатюк
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної і психофізіологічної підготовки
Льотної академії
Національного авіаційного університету

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО БІГУ НА ПРОФЕСІЙНЕ ДОВГОЛІТТЯ АВІАЦІЙНИХ ФАХІВЦІВ

У цій статті розглядається один із шляхів боротьби з гіподинамією – оздоровчий біг, заняття, яке може стати сучасною панацеєю від багатьох хвороб, сприяючи зміцненню здоров'я авіаційних фахівців. Від того, як і скільки ми рухаємося, значною мірою залежить стан нашого здоров'я. Мета статті – показати позитивний ефект оздоровчого бігу на здоров'я майбутніх авіаційних фахівців, а також на тривалість їхньої професійної діяльності.

У статті акцентовано, що заняття оздоровчим бігом сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню опору організму дії несприятливих факторів зовнішнього середовища. Підкреслено актуальність розробки різних методик оздоровчого бігу для цілей формування професійного довголіття в авіаційних фахівців.

З метою виявлення ставлення до оздоровчого бігу, особливостей його використання при самостійних тренуваннях було проведено опитування серед здобувачів вищої освіти Льотної академії Національного авіаційного університету. Виявлено їх ставлення до бігу загалом, визначено основні мотиви самостійних занять оздоровчим бігом, вказано причини, які заважають здобувачам вищої освіти займатися бігом. Для здобувачів вищої освіти основним мотивом до занять оздоровчим бігом є задоволення, величезне почуття радості, яке приносить біг, на другому місці – зміцнення здоров'я, а на третьому – спортивна мотивація.

Техніка оздоровчого бігу настільки проста, що не вимагає спеціального навчання, а його вплив на людський організм надзвичайно великий. У статті виділено два напрями ефективності впливу оздоровчого бігу – загальний і спеціальний. Загальний вплив бігу на організм пов'язаний зі змінами функціонального стану центральної нервової системи, компенсацією енерговитрат, яких не вистачає, функціональними зрушеннями в системі кровообігу і зниженням захворюваності. Спеціальний ефект полягає в підвищенні функціональних можливостей серцево-судинної системи і аеробної продуктивності організму.

Обґрунтовано, що здобувачі вищої освіти, які займаються оздоровчим бігом, стають більш товариські, контактні, доброзичливі, мають вищу самооцінку і впевненість у своїх силах і можливостях, що дуже необхідно для авіаційних фахівців, що працюють у колективі. Доказано, що тренування на витривалість є незамінним засобом розрядки і нейтралізації негативних емоцій, які викликають хронічну нервову перенапругу, що особливо важливо для авіаційної галузі, бо професійна діяльність пов'язана з усілякими ризиками для здоров'я і життя.

Ключові слова: *біг, мотивація, здоров'я, професійне довголіття, навантаження, фізична підготовка.*

Постановка проблеми. Від того, як і скільки ми рухаємося, значною мірою залежить стан нашого здоров'я. Крім того, вплив рухової активності на наш настрій і розумову працездатність часто буває більше, ніж це здається на перший погляд. На жаль, у Льотній академії передбачено занадто мало часу для занять фізичною підготовкою. Необхідні самостійні систематичні заняття фізичною культурою і спортом. Щоденна порція фізичних вправ має стати для нас такою ж необхідністю, як харчування, як чищення зубів. Але спочатку ми маємо знати, що для нормального функціонування організму кожній людині необхідний певний мінімум рухової активності. У цій статті розглядається один із шляхів боротьби з гіподинамією – оздоровчий біг, заняття, яке може стати сучасною панацеєю від багатьох хвороб, сприяючи зміцненню здоров'я авіаційних фахівців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питаннями оздоровчого бігу займалися такі вітчизняні та зарубіжні дослідники, як М. Амосов [1], К. Купер [2], Є. Мільнер [3], С. Нестерова

© Лопатюк О. В., 2021

[4], Л. Назаренко [5], Н. Овчіннікова [4] та інші, які стверджували, що біг позитивно впливає на організм людини. На тему вдосконалення методів і форм під час занять фізичною підготовкою, зокрема бігом, було написано багато праць. Їх кількість із часом збільшується, що є підтвердженням того, що ця проблема досі існує й потребує подальшого дослідження.

Мета статті – показати позитивний ефект оздоровчого бігу на здоров'я майбутніх авіаційних фахівців, а також на тривалість їхньої професійної діяльності.

Виклад основного матеріалу. У сучасному, добре обладнаному технікою суспільстві знизилася, якщо не сказати впала до мінімуму, необхідність у фізичній активності для задоволення своїх нагальних потреб. Тому спеціальні форми рухової активності, звані оздоровчою фізичною підготовкою, покликані компенсувати цей недолік сучасного способу життя. З появою нових видів спорту та технічних новинок впав інтерес до класичних видів аеробної активності. Біг витісняється заняттями з танцювальною спрямованістю, класичними видами аеробіки, катанням на роликах тощо.

Однак, незважаючи на це, за численними опитуваннями здобувачів вищої освіти (ЗВО) Льотної академії цей вид рухової активності в структурі проведення вільного часу займає своє, нехай і не перше, але досить високе місце. З метою виявлення ставлення до оздоровчого бігу, особливостей його використання в самостійних тренуваннях було проведено опитування. В опитуванні взяли участь 180 здобувачів вищої освіти (1–4 курсу) Льотної академії Національного авіаційного університету. По-перше, ми поцікавилися, чи займаються ЗВО оздоровчим бігом, крім академічних занять із дисципліни «Спеціальна фізична та психофізіологічна підготовка». Відповіді розподілилися майже порівну: 56% – займаються, а 44% – ні. Оскільки структура попереднього опитування передбачала при відповідях можливість самостійного формулювання, необхідно зауважити, що більшість ЗВО зазначили епізодичність занять (в літній час, у вихідні, залежно від самопочуття). Одним із ключових питань було ставлення ЗВО до бігу на навчальних заняттях із дисципліни «Спеціальна фізична та психофізіологічна підготовка». Тільки 80 здобувачів вищої освіти отримують позитивні емоції від бігу і бігових вправ у рамках навчальних занять в академії.

Причинами цих відповідей є як об'єктивні фактори (відсутність емоційного фону, немає нормального покриття, відсутність можливості прийняти душ після занять), так і різного роду нездужання. Ці причини частково підтверджуються при аналізі відповідей на питання про те, в яких умовах і де ЗВО хотіли б бігати. Відповіді розділилися пропорційно: в спортивному залі по біговій доріжці (21%), в парку по спеціально обладнаних бігових доріжках (28%), в лісі по пересіченій місцевості (40%), на біговій доріжці вдома (11%). Також різноманітні були відповіді ЗВО на питання про те, в який час доби і року бажано займатися бігом. Тільки 25% здобувачів вищої освіти відповіли, що займатися бігом необхідно круглий рік. Більшість респондентів (62%) вибрали біг в літній період. У той же час більшість ЗВО вважають, що бігати вранці корисніше, ніж увечері. Для невеликої групи опитуваних (12%) це не стало важливим моментом. Вони порахували біг у будь-який час доби корисним для здоров'я. Різноманітність відповідей на питання про варіанти оздоровчого бігу свідчить про важливість індивідуалізації навантаження в оздоровчому тренуванні. Тільки рухова активність в умовах, відповідних настрою і очікуванням, може принести користь. Особливо це стосується початкового етапу оздоровчого тренування. Близько 140 здобувачів вищої освіти зі 180 опитуваних зазначили користь занять оздоровчим бігом для майбутньої професійної діяльності. Це підкреслює актуальність розробки різних методик оздоровчого бігу для цілей формування професійного довголіття в авіаційних фахівців. Одним із ключових питань було питання мотивації занять оздоровчим бігом. У цьому анкетному опитуванні ми назвали мотиваційні чинники до оздоровчого бігу:

– зміцнення здоров'я та профілактика захворювань;

– підвищення працездатності;

– задоволення від самого процесу бігу;

– прагнення поліпшити свої результати з бігу (спортивна мотивація);

– слідування моді на біг (естетична мотивація);

– прагнення до спілкування;

– прагнення пізнати свій організм, свої можливості;

– мотивація творчості, мотивація виховання;

– випадкові мотивації.

Для ЗВО основним мотивом до занять оздоровчим бігом є задоволення, величезне почуття радості, яке приносить біг. Здебільшого припиняють заняття ті здобувачі, які в результаті неправильного тренування не змогли це відчути. На другому місці – зміцнення здоров'я, а на третьому – спортивна мотивація.

Наступним було питання про причини, які заважають курсантам займатися оздоровчим бігом:

– недостатня інформованість про користь бігу (25%);

– відсутність інтересу (17%);

– перевага будь-яких інших занять у вільний час (27%);

– лінь (20%);

– проблема вільного часу (6%);

– невіра в свої можливості (5%).

Майбутні авіаційні фахівці не завжди мотивовані, бо не знають позитивного ефекту бігу, тому розглянемо більш ретельно вплив бігу на організм людини.

Оздоровчий біг є прикладом природної форми пересування людини, виконуваної в зоні помірної потужності роботи, при заповненні енергії за рахунок аеробного окислення вуглеводів. Робота виконується в порівняно стійкому фізіологічному стані, коли кисневий запит дорівнює споживанню кисню. Необхідно зазначити, що такий стан суворо індивідуальний і може досягатися різними людьми на різній швидкості бігу. Сталість внутрішнього середовища організму підтримується за рахунок адаптаційних реакцій організму. Вони пов'язані з активацією нейрогуморальної системи організму, збільшенням притоку крові до працюючих м'язів. Завдяки простоті і доступності біг має велику перевагу над такими видами оздоровчої активності, як плавання, їзда на велосипеді, пересування на лижах, роликах, ковзанах тощо [6]. Тому біг сміливо можна рекомендувати для самостійних занять фізичною підготовкою.

Техніка оздоровчого бігу настільки проста, що не вимагає спеціального навчання, а його вплив на людський організм надзвичайно великий. Однак при оцінці ефективності його впливу слід виділити два найбільш важливі напрями: загальний і спеціальний ефект. Загальний вплив бігу на організм пов'язаний зі змінами функціонального стану центральної нервової системи, компенсацією енерговитрат, яких не вистачає, функціональними зрушеннями в системі кровообігу і зниженням захворюваності.

Тренування на витривалість є незамінним засобом розрядки і нейтралізації негативних емоцій, які викликають хронічну нервову перенапругу. Ці ж фактори значно підвищують ризик міокарда в результаті надлишкового надходження в кров гормонів надниркових залоз – адреналіну і норадреналіну, що особливо важливо для авіаційної галузі, бо професійна діяльність пов'язана з усілякими ризиками для здоров'я і життя.

Оздоровчий біг (в оптимальному дозуванні) в поєднанні з водними процедурами є кращим засобом боротьби з неврастенією і безсонням – хворобами XXI століття, викликаними нервовим перенапруженням, великою кількістю інформації, що надходить. У результаті знімається нервова напруга, поліпшується сон і самопочуття, підвищується працездатність. Особливо корисний у цьому плані вечірній біг, який знімає негативні емоції, накопичені за день, і «спалює» надлишок адреналіну, що виділяється в результаті стресів [7]. Таким чином, біг є кращим природним транквілізатором, більш дієвим, ніж лікарські препарати.

Заспокійливий вплив бігу посилюється дією гормонів гіпофіза (ендорфінів), які виділяються в кров під час роботи на витривалість. При інтенсивному тренуванні їх вміст у крові зростає в 5 разів порівняно з рівнем спокою й утримується в підвищеній концентрації протягом кількох годин. Ендорфіни викликають стан своєрідної ейфорії, відчуття безпричинної радості, фізичного і психічного благополуччя, пригнічують відчуття голоду і болю, в результаті чого різко поліпшується настрій. Психіатри широко використовують циклічні вправи при лікуванні депресивних станів – незалежно від їх причини. Згідно з даними К. Купера, отриманими в Далаському центрі аеробіки, більшість людей, що пробігають за тренування 5 км, відчувають стан ейфорії під час і після закінчення фізичного навантаження, що є провідною мотивацією для занять оздоровчим бігом [2].

У результаті такого різноманітного впливу бігу на центральну нервову систему при регулярних багаторічних заняттях змінюється і тип особистості бігуна, його психічний статус. Психологи вважають, що любителі оздоровчого бігу стають більш товариські, контактні, доброзичливі, мають більш високу самооцінку і впевненість у своїх силах і можливостях. Ці якості дуже необхідні для авіаційних фахівців, що працюють у колективі. Конфліктні ситуації у ЗВО, що займаються самостійно бігом, виникають значно рідше і сприймаються набагато спокійніше; психологічний стрес або взагалі не розвивається, або ж вчасно нейтралізується, що є кращим засобом профілактики інфаркту міокарда. У результаті більш повноцінного відпочинку центральної нервової системи підвищується не тільки фізична, а й розумова працездатність, творчі можливості людини. Заняття оздоровчим бігом справляють істотний позитивний вплив на систему кровообігу та імунітет.

Спеціальний ефект бігового тренування полягає в підвищенні функціональних можливостей серцево-судинної системи й аеробної продуктивності організму. Підвищення функціональних можливостей проявляється, перш за все, у збільшенні скорочувальної і «насосної» функцій серця, зростанні фізичної працездатності. Під впливом тренування на витривалість знижується в'язкість крові, що полегшує роботу серця і зменшує небезпеку утворення тромбів і розвитку інфаркту [6].

Завдяки активізації жирового обміну біг є ефективним засобом нормалізації маси тіла. У ЗВО, які регулярно займаються оздоровчим бігом, вага тіла близька до ідеальної, а вміст жиру в 1,5 раза менше, ніж у тих, хто не бігає. Крім основних оздоровчих ефектів бігу, пов'язаних із впливом на системи кровообігу і дихання, необхідно зазначити також його позитивний вплив на вуглеводний обмін, функцію печінки і шлунково-кишкового тракту, кісткову систему.

Регулярні тренування з оздоровчого бігу позитивно впливають на всі ланки опорно-рухового

апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних із віком і гіподинамією. Обмеження припливу суглобної рідини (лімфи) при гіподинамії призводить до порушення харчування хрящів і втрати еластичності зв'язок, зниження амортизаційних властивостей суглобів і розвитку артрозу. Циклічні вправи (біг, велосипед, плавання) збільшують приплив лімфи до суглобових хрящів і міжхребцевих дисків, що є кращою профілактикою артрозу і радикуліту. Позитивний вплив бігу на функцію суглобів можливий тільки за умови використання адекватних (які перевищують можливості рухового апарату) навантажень, поступового їх збільшення в процесі занять. Оскільки робота майбутніх авіаційних фахівців малорухлива, їм просто необхідно самостійно займатися аеробними вправами [8].

Висновки і пропозиції. Таким чином, позитивні зміни в результаті занять оздоровчим бігом сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню опору організму дії несприятливих факторів зовнішнього середовища, а також тривалості професійної діяльності. Тому важливо залучати до цього виду фізичних вправ майбутніх авіаційних фахівців із метою формування необхідних фізичних, психологічних і психофізіологічних якостей.

Список використаної літератури:

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Москва : Издательство АСТ, Донецк : Сталкер, 2002. 192 с.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Пер. с англ. 2-е изд., доп. и перераб. Москва : Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
3. Мильнер Е.Г. В поисках панацеи. Путеводитель по системам оздоровления. Москва : Физкультура и спорт, 2004. 192 с.
4. Овчіннікова Н., Нестерова С. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості: методичні рекомендації. Київ : Олімпійська література, 1998. 24 с.
5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва : Владос-Пресс, 2002. 240 с.
6. Горобей М.П., Осадчий О.В. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник для студентів. Чернігів : ЧНТУ, 2017. 210 с.
7. Петров А.Т. Оздоровительная ходьба. Москва, 2001. 160 с.
8. Иванов Э.С. Методические рекомендации курсанту лётного училища по занятиям оздоровительным бегом. Кировоград : КВЛУ ГА, 1988. 24 с.

Lopatiuk O. The influence of recreational running on the professional longevity of aviation specialists

This article discusses one of the ways to combat hypodynamia – recreational running, an exercise that can be a modern cure for many diseases, helping to improve the health of aviation specialists. The state of our health largely depends on how and how much we move. The purpose of the article is to show the positive effect of recreational running on the health of future aviation specialists, as well as the duration of their professional activities. Emphasis is placed on the fact that jogging promotes good health, increases the body's resistance to adverse environmental factors. The relevance of the development of various methods of recreational running for the purposes of forming professional longevity in aviation specialists is emphasized. A survey was conducted among applicants for higher education at the Flight Academy of the National Aviation University in order to identify their attitude towards running, the peculiarities of its use in independent training. Their attitude towards running in general is revealed, the basic reasons for independent recreational running are defined, the reasons which prevent applicants of higher education from engaging in running are specified. For higher education students, the main reason for running health is satisfaction, a great sense of joy, in second place – good health, and in third place – motivation for sports.

The technique of recreational running is so simple that it does not require special training, and its impact on the human body is extremely large. The article identifies two areas of effectiveness of the impact of recreational running - general and special. The general effect of running on the body is associated with changes in the functional state of the central nervous system, compensation for lack of energy expenditure, functional changes in the circulatory system and reduced morbidity. The special effect is about increasing the functionality of the cardiovascular system and aerobic productivity of the body. It is substantiated that applicants for higher education who are engaged in recreational running become more sociable, friendly, have higher self-esteem and confidence in their abilities and capabilities, which is very necessary for aviation specialists working in teams. Endurance training has been shown to be an indispensable method of relieving negative emotions that cause chronic anxiety, which is especially important for the aviation industry, as professional activities involve all kinds of risks to health and life.

Key words: *running, motivation, health, professional longevity, cadets, physical activity, physical training.*