(cc) BY

Телятникова Наталья Владимировна
соискатель, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет)»
г. Санкт-Петербург

БЕГ – САМОЕ ДОСТУПНОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация*: в статье рассматривается использование наиболее эффективного и доступного средства оздоровительной физической культуры для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, с целью укрепления здоровья и увеличения двигательной активности.*

Ключевые слова*: оздоровительный бег, целевая зона, дозированность нагрузки.*

Современный человек мало двигается и недостаточно занимается физическим трудом. К тому же малоподвижный образ жизни сопровождается обычно избыточным употреблением пищи, нервно-эмоциональным напряжением и многими другими факторами, оказывающими отрицательное воздействие на здоровье. Безусловно, выход из создавшегося положения есть, он очень прост и найден давно. Еще в XVIII веке известный французский врач Тиссо писал: «Движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения» [2, с. 568].

Наиболее эффективными и доступными средствами оздоровительной физической культуры являются бег и ходьба. Они укрепляют суставы, стимулируют деятельность сердечно-сосудистой системы, интенсифицируют дыхание, благоприятно воздействуют на нервную систему, нормализуют вес тела, повышают выносливость и работоспособность организма. Также усиливаются процессы усвоения питательных веществ и выделения продуктов распада.

Благодаря естественности и простоте движений, возможности проводить тренировки в любых погодных условиях, бег в последние годы стал массовым

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

увлечением во многих странах мира. По самым скромным подсчетам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 миллионов человек среднего и пожилого возраста нашей планеты. Согласно официальным данным, в нашей стране зарегистрировано 5207 клубов любителей бега, в которых занимается 385 тысяч любителей бега; самостоятельно бегающих насчитывается 2 млн человек. Приобщение детей к оздоровительному бегу возможно уже с 3 лет.

Занятия оздоровительным бегом желательно проводить в парке, сквере, лесу, на стадионе, набережной, тихой улице. Не рекомендуется бегать по дорогам и городским улицам с интенсивным движением транспорта, где в воздухе содержится большое количество вредных выхлопных газов.

Бегом следует заниматься систематически, правильно дозировать физическую нагрузку с учетом пола, состояния здоровья и физической подготовленности. На каждом занятии нужно осваивать и совершенствовать технику бега на местности, которая несколько отличается от техники бега на беговой дорожке. Она меняется в зависимости от характера местности и тех естественных препятствий, которые приходиться преодолевать, будь то сыпучий или мягкий грунт, подъемы, спуски. Гладкие ровные мягкие поверхности – самые лучшие и безопасные, так как дают меньшую нагрузку на суставы ног, чем твердые. Правильная техника бега обеспечивает его высокую скорость и максимально экономное расходование сил на дистанции. Тело следует держать вертикально или слегка наклонить вперед, поясница немного прогнута, но без излома в тазобедренном суставе, плечи развернуты. Голова держится прямо, взгляд устремлен на 10–15 метров вперед. Руки согнуты в локтях примерно под прямым углом, кисти полу сжаты в кулак. Очень важным элементом техники оздоровительного бега является постановка стопы на землю. Для людей с большим весом, ногу следует ставить на всю ступню сразу, движением сверху вниз, как при подъёме по лестнице. В связи с индивидуальными особенностями строения конечностей, со временем беговые движения будут постепенно приспосабливаться к грунту, весу, и постановка ноги на землю станет более естественной. Основное положение для

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

освоения техники – это свобода движений, обеспечивающая непринужденное ритмичное дыхание [3, с. 8].

Частота сердечных сокращений (ЧСС) при оздоровительном беге должна быть в пределах целевой зоны. 60–80% от максимального значения ЧСС является универсальным и рекомендуемым диапазоном для аэробной нагрузки, так как этот диапазон отвечает всем требованиям тренирующихся (сброс лишнего веса, тренировка сердечно-сосудистой системы, оздоровление организма). Ее границы легко вычислить по формуле: от 220 отнять ваш возраст, умножить на 0,6 (нижний предел), а потом на 0,8 (верхний предел). Например, если вам 35 лет, вашей целевой зоной станет частота пульса в пределах 111–148 уд./мин. (220 – 35 = 185; 185 х 0,6 = 111; 185 х 0,8 = 148). Именно тогда ваша аэробная нагрузка будет полезной. она должна длиться не менее 20–25 минут [1, с. 76]. Но прежде чем приступить к тренировкам, необходимо пройти медицинский осмотр, а затем контролировать уровень своего здоровья.

Нельзя не сказать о закаливающем воздействии бега. Установлено, что под влиянием адекватных физических нагрузок происходит повышение иммунитета к простудным заболеваниям вследствие увеличения активности белых кровяных телец – лимфоцитов и фагоцитов. Так как тренировка круглый год проводится на воздухе в любую погоду, и организм неизбежно адаптируется к перепаду температур.

Тренироваться нужно не менее 2–3 раз в неделю, так как большие перерывы (более четырех дней) между занятиями снижают эффект предыдущих.

Занятия этим видом спорта при правильном дозировании нагрузки приносят пользу практически каждому, так как активизируется деятельность всех органов и физиологических систем организма. Систематические тренировки воздействуют на повышение работоспособности и адаптационных возможностей человека, усиливают обменные процессы, повышают устойчивость к эмоциональному стрессу, простудным и другим заболеваниям. Но стоит помнить, что благотворное влияние оздоровительного бега происходит только при соблюдении

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

принципов регулярности, последовательности и постепенности увеличения нагрузок.

Список литературы

1. Большев А.С. Частота сердечных сокращений. Физиолого-педагогические аспекты: Учеб. пособ. / А.С. Большев, Д.Г. Сидоров, С.А. Овчинников. – Н. Новгород: ННГАСУ, 2017. – 76 с.

2. Понкратьева Л.П. Значение физической активности в жизни человека / Понкратьева Л.П., Минина В.А. // Молодой ученый. – 2016. – №24. – С. 568–571.

3. Телятникова Н.В. Оздоровительный бег: Методические указания. – СПб., 2011. – 14 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)