

Евдаков Александр Тимофеевич

преподаватель

Ростовский филиал

ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

СОСТАВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ И ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Аннотация: в данной статье рассматривается проблема физического самовоспитания. Автор приходит к выводу, что среди оздоровительных физических упражнений наибольшей популярностью пользуется оздоровительный бег. Он является универсальным средством воздействия на организм. В результате занятий бегом человек отлично себя чувствует, у него хороший аппетит, настроение, работоспособность.

Ключевые слова: оздоровительный бег, здоровье, физическое самовоспитание, гармонично развитая личность.

Как-то Сократа спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?». Мудрец ответил «ни то ни другое не делает человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного царя».

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Что такое здоровье человека? Здоровье – это естественное состояние организма, характеризующее его уравновешенность с окружающей средой, при отсутствии каких-либо болезнетворных изменений.

Однако жизнь и труд современного человека требует большого физического и психического напряжения. Бурное развитие автоматизации производства и быта, урбанизация, рост технического комфорта, развитие городского транспорта и увеличение числа машин сводит двигательную активность человека к

минимуму. А человек всегда был приспособлен к осуществлению разнообразной мышечной деятельности. В течение многих тысячелетий изменялись социально-экономические условия жизни, а физическая активность человека, его естественная потребность к движению не только сохранялась, но стала его первейшей потребностью, источником жизни. Движение – важнейший естественно-биологический стимулятор роста, развития, поддержания и совершенствования физиологических функций, а также формирования всего организма.

При пониженной двигательной активности человека развивается дефицит проприоцептивных раздражителей, то есть импульсов, идущих от работающих мышц, суставов, связок, кожи в нервные центры, регулирующие работу внутренних органов – сердце, легкие и так далее. Этот дефицит снижает функциональные возможности внутренних органов. И наоборот, при физических упражнениях усиливается поток проприоцептивных импульсов, что активизирует деятельность внутренних органов и приспособливает их к запросам работающих мышц.

С прогрессом науки и техники усиливается нервно-эмоциональная напряженность человека, что обусловлено ускорением темпа жизни. Возросли скорости работы машин, станков, конвейеров, сложнее стали пульта управления. В связи с этим повышаются требования, предъявляемые к нервной системе человека. Все это нередко вызывает стрессовые состояния, психологическую усталость, а часто и неврозы.

Вследствие малой подвижности сокращается поступление нервных импульсов из мышц в центральную нервную систему, что вызывает нарушение регуляции кровообращения, дыхания, обмена веществ, расстраивается приспособляемость организма к физическим и психическим нагрузкам, к изменениям внешних условий. Идеи укрепления здоровья, борьба за долголетие волновали умы выдающихся деятелей науки и культуры всех времен и народов. Извечен был вопрос- как сохранить хорошее здоровье, чтобы прожить долгую и творчески активную жизнь. За свою историю человечество пережило немало увлечений и разочарований, возлагая надежды на тот или иной эликсир молодости, здоровья, предлагаемый для борьбы

со старостью и болезнями. И по мере того, как отвергались эти средства, росло значение физических упражнений для сохранения здоровья.

Физическая культура могучее средство укрепления здоровья и повышения сопротивляемости организма человека ко многим инфекционным и неинфекционным заболеваниям. Люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями и строго соблюдающие при этом правила личной гигиены, реже болеют, дольше живут, продуктивнее трудятся. Они обладают лучшим физическим развитием, большей физической выносливостью и более активной приспособляемостью к новым, не всегда благоприятным условиям существования.

Физическая культура и спорт помогают раскрыть свои силы, увидеть свои возможности. Это могучий источник молодости и здоровья. Занятия физкультурой сказываются на всем облике человека, делают его гармонично развитым, стройным, красивым, укрепляют физические и духовные силы, вселяют бодрость и энергию.

Регулярные занятия физическими упражнениями оказывают разностороннее положительное воздействие на организм человека: улучшается функциональная деятельность и согласованность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, укрепляется мышечная система, улучшается обмен веществ. В результате повышаются работоспособность организма и его сопротивляемость воздействиям внешней среды. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм еще значительно, если оно разумно сочетается с закаливающими средствами в виде водных процедур, солнечных и воздушных ванн.

Бег с оздоровительной направленностью

В древние времена большое внимание уделялось красоте человеческого тела, его стройности, гибкости, были разработаны целые системы гимнастических упражнений, которые вырабатывали хорошую осанку, легкость и четкость движений, грацию, изящество, а в целом – совершенное владение своим телом. Гимнастика как понятие, включающее соответствующие группы упражнений, возникла в древнем Китае и Индии, и большое развитие получили в Греции, еще

за пять веков до нашей эры. Слово «гимнастика» произошло от древнегреческого слова «гимнос», что означает «обнаженный». В те далекие времена люди занимались гимнастикой обнаженными, под жаркими лучами южного солнца, и формы их тела приобретали стройность и красоту, отличаясь равномерным гармоничным развитием всей мускулатуры.

Движение, воплощенное в различные формы физических упражнений и видов спорта с древнейших времен привлекали к себе внимание представителей медицины, философии, искусства и нашли отражение в их трудах, как источник, рождающий жизненную энергию.

Среди оздоровительных физических упражнений наибольшей популярностью пользуется оздоровительный бег, быстро приобретший славу надежного средства против «болезней века» – инфаркта, гипертонии, атеросклероза и многих других. Спокойный, медленный бег, или как его нередко называют специалисты «бег трусцой», каких только эпитетов не удостоивался. Это и «бег ради жизни», и «бег от инфаркта», и «оздоровительный бег» и тому подобно. Еще две с половиной тысячи лет назад на огромной скале в Элладе были высечены слова: «Хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай». Статистикой подсчитано, что тридцать процентов занимающихся оздоровительными упражнениями отдают предпочтение оздоровительному бегу.

Бег является универсальным средством воздействия на организм. В результате занятий бегом человек отлично себя чувствует, у него хороший аппетит, настроение, работоспособность. Пока обеспечивается активный двигательный режим – в частности занятия бегом, процессы старения замедляются, и лица старшего возраста зачастую выглядят моложе своих лет. Ежедневная порция оздоровительного бега защищает организм от действия хронических интоксикаций и инфекций. Бег трусцой в силу многих своих положительных сторон становится массовым явлением.

В оздоровительном беге не гонятся за скоростью. Тренировка усложняется лишь за счет увеличения дистанции. Не нужно изнурять себя волевыми решениями пробежать во чтобы то не стало заранее запланированное расстояние.

Важно, прекращая занятия, испытывать желание пробежать еще часть дистанции.

Профессор Ю. Травин предлагает курс начальной подготовки к занятиям оздоровительным бегом для всех возрастов: от семи до семидесяти пяти лет и старше. Курс строится на чередовании бега с ходьбой, причем от недели к неделе процент ходьбы к общему времени тренировки снижается. Скорость бега в первый месяц занятий рекомендуется поддерживать на уровне шесть-семь минут на километр, а ходьбы восемь – девять минут на километр. При тренировках не реже трех раз в неделю. Занятие обязательно должно начинаться с ходьбы в течении пяти – десяти минут и продолжаться не менее тридцати пяти – сорока минут. Бегать рекомендуется налегке, чтобы не перегреваться. Занятие строиться следующим образом;

Ходьба – две-три минуты.

Общеразвивающие упражнения – двенадцать–пятнадцать минут.

Бег трусцой – пятнадцать–тридцать минут.

Ходьба – пять минут.

Программу следует начинать с ходьбы, затем перейти на комбинацию: ходьба – бег, а потом только бег, помня основные правила, сформированные ученым Кеннетом Купером: безопасно, медленно, поступательно. Заниматься бегом можно только после консультации с врачом. При занятиях бегом следует обращать внимание на соблюдение двухчасового интервала между едой и началом тренировки. Бегать можно утром, до завтрака. Но за десять – пятнадцать минут до начала тренировки полезно выпить стакан фруктового сока.

Некоторые начинающие бегуны слишком скрупулёзно подсчитывают шаги: на столько -то вдох, на столько – то выдох. Это делать не стоит. Ритм дыхания довольно быстро налаживается сам. Однако нужно помнить, что при беге в медленном темпе следует дышать только через нос. Большинство бегунов дышат через рот и нос одновременно.

Интенсивность нагрузки можно контролировать носовым дыханием. При частоте сердечных сокращений не более ста двадцати ударов в минуту носовое

дыхание не затруднено, а когда возникает необходимость сделать глоток воздуха через рот, пульс увеличивается до ста пятидесяти ударов в минуту.

В практике оздоровительного бега значительную роль играет обувь и одежда. Обувь должна предохранять ноги от потертостей и растяжений. Более всего подходят кроссовки. Одежда должна быть свободной, не стесняющей движений. В холодную погоду одеваться тепло не следует, чтобы избежать чрезмерного потения. В жаркую погоду не следует одевать одежду из синтетических и воздухо непроницаемых тканей.

Лучшим местом для бега является лесной газон, но можно бегать и по асфальту. При оздоровительном беге каждую новую трассу нужно осваивать очень осторожно, так как на новом месте легко получит травму.

Перед бегом необходимо делать разминку. Она поможет предотвратить нежелательные последствия для сердечно-сосудистой системы и опорно-связочного аппарата. Основным содержанием разминки являются упражнения «потягивающего» характера.

Следует напомнить любителям зимнего бега «налегке» в трусах и майке, о том, что при беге в таких условиях потоотделения не происходит, а значит и не выводятся шлаки из организма через потовые железы. Оздоровительный бег зимой имеет свои особенности. Дышать ртом во время бега можно даже при температуре пятнадцать–семнадцать градусов мороза при отсутствии ветра. При более низкой температуре или сильном ветре вдох следует делать через нос. При носовом дыхании темп бега обычно снижается, но если мы бегаем для здоровья, а не для рекордов, то это не страшно. Рекомендуется надевать свитер с плотным и высоким воротом или повязывать на шею шарф.

Не спешите увеличивать нагрузку, она должна расти постепенно, в соответствии с вашим самочувствием. Если во время занятий появились боли в районе сердца, одышка и головокружение, то занятия немедленно прекращаются. На следующих занятиях нагрузка уменьшается, а время занятий сокращается. Признаком переутомления также может быть повышенная сонливость во второй

половине дня, бессонница. Если названные симптомы не проходят, необходимо обратиться к врачу.

Очень важно уметь правильно приводить организм из состояния повышенной активности в нормальное. Обычно это достигается спокойной ходьбой. В конце тренировки после бега надо пройти – триста, пятьсот метров. После ходьбы можно принять водные процедуры. Через пятнадцать минут после окончания тренировки измерьте свой пульс. Полное или почти полное восстановление пульса к исходным данным говорит о хорошей переносимости нагрузки организмом. После ходьбы возможно выполнение упражнений – направленных на укрепление различных мышечных групп и воспитание силы.

Внедряя физическую культуру и спорт в повседневный свой быт, мы повышаем уровень физической подготовленности и тем самым способствуем воспитанию основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, а также гибкости и ловкости. Наиболее благоприятный период для воспитания быстроты, гибкости, ловкости – детский и подростковый возраст. До двенадцати, тринадцати лет. Сила и выносливость целесообразно развивать в четырнадцать – шестнадцать лет, хотя начинать работу по воспитанию этих качеств надо значительно раньше. Комплексно воздействуя на организм, любое физическое упражнение развивает сразу несколько физических качеств, поэтому при отборе упражнений важно определить их в преимущественную направленность на воспитание данных качеств.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Проявление силы зависит от ряда факторов: поперечника мышцы – ее массы, нервно – координационных отношений степени владения техникой движения, волевых качеств.

Для развития силы используют метод повторных усилий. А также метод динамических усилий. Рекомендуются спокойные и объемные занятия. Они приводят к росту мышечной ткани и улучшают обмен веществ. Силовые упражнения целесообразно включать в основную часть занятий.

В сочетании с бегом упражнения на воспитание силы будут выглядеть как бег с отягощением для рук можно использовать гантели, малые диски для штанги. Для тела накладные щитки разных по весу. Так же использовать щитки и для ног.

Метод динамических усилий заключат в себя бег прыжками.

Бегать с гантелями и щитками начинать надо с отягощений, масса которых составляет пятьдесят процентов от оптимальной. Гантели с оптимальным весом это те, которые можно поднять без видимого напряжения восемь–десять раз. В ходе тренировки массу гантелей можно увеличить до восьмидесяти процентов от оптимальной, и более.

Быстрота – комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений. Воспитание этого физического качества во многом зависит от состояния центральной нервной системы. Наиболее успешно скоростные качества развиваются в детском и подростковом возрасте.

Скоростные нагрузки очень активно воздействуют на сердечно-сосудистую систему, поэтому их применение в среднем и особенно в пожилом возрасте ограничено. Упражнения для развития быстроты, как правило, выполняются сериями и включаются в начало основной части занятий. Интервалы между повторениями должны обеспечивать восстановление работоспособности и зависят от индивидуальных особенностей занимающихся. Для развития быстроты используются короткие пробежки от десяти до двухсот метров, в зависимости от тренированности занимающихся.

Выносливость – способность организма противостоять утомлению, то есть длительно работать не уставая. Дети, подростки, юноши не способны к выполнению длительной работы, так как она требует значительных энергетических затрат, которые в это время идут на обеспечение роста организма. Специально над развитием выносливости начинают работать после шестнадцати лет, а до этого возраста объем применяемых методов невелик. Если занятия комплексные, то упражнения на укрепление выносливости включают в конец основной части

тренировки. Для развития выносливости – повторный бег от трехсот до тысячи и более метров. В разных вариантах темпа.

Гибкость – это способность выполнять движение с большой амплитудой. Упражнения для воспитания гибкости подбираются в зависимости от уровня подготовленности занимающегося. Гибкость развивают систематически, используя небольшое количество упражнений, часто их повторяя. Упражнения на гибкость в системе бега можно использовать с амортизаторами и другими системами динамического свойства – эспандеры, резиновые ленты, бинты.

Ловкость – умение человека быстро совершать точные движения и двигательные действия. Упражнения для развития ловкости подбираются такие, в которых быстрота сочетается с точностью движений. Это может включать в себя бег в замкнутом пространстве, типа эстафет, подвижные игры, спортивные игры.

Организация индивидуальных занятий должна основываться индивидуальными особенностями организма человека, его возрастом, состоянием здоровья, физической подготовленностью, координационными возможностями, условиями учебы, труда, питания, быта и многими другими факторами, которые составляют основу планирования и организации занятий. Однако каждое занятие должно быть по форме приближенным к уроку физической культуры. Начинать надо с подготовительной части, которая длится до 15 минут и имеет цель с помощью ходьбы, легкого бега и общеразвивающих упражнений подготовить организм к нагрузке. Далее следует основная часть, которая длится до 40 минут, которая с помощью упражнений направленных на развитие физических способностей совершенствует эти способности. И третья часть – это заключительная часть. Которая с помощью ходьбы и дыхательных упражнений имеет цель привести организм к относительно спокойному состоянию.

В недельном цикле занятий необходимо менять соотношение выполняемых упражнений. В начале недели необходимо включать упражнения, направленные на повышение физической и функциональной подготовленности организма, в конце недели целесообразны упражнения восстановительного характера, снимающие напряжение трудовой деятельности.

Планирование и воспитание двигательных способностей задачи ставятся от сезона проводимых занятий. Осенью основными средствами является развитие скоростно-силовых качеств. Сила необходима при выполнении почти всех двигательных действий. В зимний период целесообразно заниматься кроссовой подготовкой. Чисто выносливой направленностью. Весной можно приступить к упражнениям для воспитания скорости, быстроты, ловкости. Летом, весь арсенал физических качеств в регулярных занятиях физической культурой обретается сила, закалка, выносливость, укрепляется здоровье.

По данным науки при систематических занятиях физкультурой и закаливании люди болеют в 3-4 раза меньше, а пожилые в 7-8 раз, чем не занимающиеся. Еще Аристотель писал «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Для организма от физкультуры независимо от видов деятельности важен оздоровительный эффект. Лишь бы занятия в достаточной мере активизировали деятельность сердечно-сосудистой системы.

Все тренировки должны сопровождаться чувством биологического комфорта, удовольствия в результате активизации обмена веществ в организме и усиления кровообращения, хорошим самочувствием и настроением, аппетитом и крепким, спокойным сном. Данные показывают, что людям, ведущим малоподвижный образ жизни – даже пятиминутные занятия один раз в день физическими упражнениями дают положительный эффект. Повышение двигательной активности уже вызывает значительное улучшение самочувствия.

Если нагрузку увеличить до трех-пяти занятий в неделю с длительностью упражнений до 30 минут, появляются положительные тренировочные сдвиги: улучшается снабжение сердца кислородом, снижается частота сердечных сокращений, нормализуется артериальное давление и растет физическая работоспособность. При дальнейшем повышении уровня тренировочных нагрузок – бег 5 – 7 раз в неделю, не менее 30 минут в день – требуется четкий самоконтроль за состоянием здоровья. Рекомендовано определять интенсивность оптимальной нагрузки по числу ударов пульса в минуту, используя формулу: $180 - \text{возраст}$.

Самоконтроль включает простые и доступные приемы наблюдения и учета, как субъективные (самочувствие, сон, аппетит, желание тренироваться, переносить нагрузки), так и объективные данные (масса тела, частота пульса, данные динамометрии и спирометрии). Данные заносятся каждый день в дневник.

Самое важное в самоконтроле – уметь находить соответствие величины нагрузок со степенью физической подготовленности. После первых занятий могут возникнуть боли в мышцах, как реакция мышц на непривычную работу. В этом случае занятия продолжаются при пониженной интенсивности упражнений. Через несколько дней боль пройдет. Боль пройдет быстрее, если после занятий использовать массаж и тепловые процедуры. В результате занятий может наступить физическое перенапряжение, характеризующееся болями в правом подреберье, слабостью, головокружениями. Нужно выяснить их источник и скорректировать нагрузку.

Признаками переутомления являются также вялость, апатия, плохой аппетит, раздражительность, при их появлении необходимо снизить нагрузку.

Однако у тренированных лиц при систематических занятиях физкультурой и оздоровительным бегом быстрее ликвидируются кислородная задолженность после физической нагрузки, а правильное планирование интенсивности и направленности занятий сводит поле утомления организма фактически к нулю.

Неотъемлемым фактором при занятиях оздоровительным бегом, имеющим большое значение для укрепления здоровья, повышения работоспособности и сопротивляемости инфекции является закаливание. Сущность закаливания заключается в тренировке терморегуляторного аппарата, в развитии защитных реакций, снижающих чувствительность организма к вредному действию раздражителей внешней среды. В результате закаливания повышается устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям различных погодных факторов, таких как холод, жара, сырость и другие, которые плохо влияют на работоспособность и могут привести к заболеванию.

Все виды закаливания обладают общим благоприятным воздействием на организм, улучшают деятельность всех его систем и органов. Процесс закаливания

является специфичным, то есть холодные процедуры повышают устойчивость к холоду, воздействие высоких температур к жаре.

При закаливании организма используют обычно природные факторы: воздух, воду и солнце, недаром один из выдающихся деятелей нашей медицины М.Л. Мудров говорил: «Вся природа должна быть аптекой».

Общеизвестна роль охлаждения и переохлаждения в возникновении простудных и других заболеваний. В то же время включение в режим дня активных закаливающих процедур значительно снижает вероятность их возникновения.

При организации закаливающих процедур необходимо твердо усвоить, что успех возможен лишь в том случае, когда они проводятся систематически, непрерывно, длительное время. Нежелательны пропуски даже в 2-3 дня, а если перерыв длится 2-3 недели, то закаливающие процедуры приходится начинать с менее эффективных воздействий. Должна так же соблюдаться постепенность в нарастании интенсивности процедур. При выборе закаливающих средств и дозировки процедур обязательно учитывается состояние здоровья, выносливость и другие индивидуальные особенности занимающихся.

Об эффективности занятий оздоровительным бегом на открытом воздухе свидетельствуют многочисленные исследования: улучшается функциональное состояние терморегуляторного аппарата, повышается защищенность организма, что в конечном счете приводит к снижению заболеваемости инфекционными болезнями. Воздушные ванны наиболее «нежны» и безопасны в арсенале средств для закаливания. С них и рекомендуется начинать систематическое проведение закаливающих процедур. Положительное влияние воздушных ванн зависит от перепада температур, от влажности воздуха, подвижности частоты и ионизации атмосферы.

В летнее время года эффект закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом выражен значительно слабее из-за меньшего термического раздражения, оказываемого теплым воздухом в этот период.

Закаливание воздухом следует начинать при температуре 15–20 градусов выше нуля. Проводить систематически, при любой температуре последующей, влажности воздуха и подвижности атмосферы. С нарастанием эффекта

понижения температуры через осенний период к зимнему, с изменениями атмосферы за этот период и воздействием его на движущийся организм повышает сопротивляемость организма к отрицательным внешним воздействиям.

Еще древние греки считали, что «вода смывает все душевные страдания». Вследствие большой теплопроводности вода является более эффективным средством закаливания, и оказывает гораздо большее термическое воздействие, что воздушная ванна той же температуры. Кроме того, вода оказывает механическое давление на ткани тела и кожу. Это улучшает лимфо- и кровообращение.

Чтобы правильно применять водные процедуры нужно знать, как влияет холодная вода на организм. В первый момент воздействия холодной воды на поверхность тела, вследствие резкого сужения сосудов кожи кровь устремляется к внутренним органам, и кожа становится бледной и холодной. При этом человек ощущает чувство замерзания. Вслед за этой фазой наступает вторая, в которой организм начинает усиленно вырабатывать тепло, причем кровеносные сосуды кожи расширяются, кровь приливает к коже и ощущение холода сменяется приятным чувством теплоты. Такое сужение кожных сосудов с последующим их расширением является как бы гимнастикой для них, которая и совершенствует сосудистую деятельность при холодных влияниях.

При чрезмерном охлаждении может наступить третья фаза сосудистой реакции: кровеносные сосуды кожи остаются расширенными, происходит замедление кровотока с последующим застоем и появлением вторичного озноба. Эти симптомы указывают на излишние потери тепла. Поэтому в случае их появления водную процедуру следует прекратить и провести согревающие мероприятия в виде растирания тела и утепления одеждой. Закаливание водой в сочетании с оздоровительным бегом заключается в процессе бега в дождливую погоду. Дождевая струя попадает на обнаженное тело, выполняет все вышеперечисленные функции влияния водного закаливания на организм, а постоянный приход тепла за счет работающих мышц не допустит охлаждения тела.

Систематическое воспитание устойчивости к холоду следует начинать в летний период. Причина в том, что летом происходит пассивное закаливание

организма за счет главным образом малой теплоизоляции «пакета» одежды и воздействие воды прогретой до 25–30 градусов. Следуя через систематические занятия оздоровительным бегом через осенний период с его понижением температуры в осадках до 10–12 градусов можно добиться положительного эффекта противостояния организма к отрицательным воздействиям внешней среды.

Устойчивость к холодным воздействием различных частей тела неодинакова. Можно сказать, что человек сам превратил холод из своего союзника во врага. Известный русский физиолог И.Р. Барханов сказал «перегретые изнеженные части тела, наименее противостоящие холоду – ноги, шея – дело наживное приобретенное грустным опытом жизни». Действительно, охлаждение кистей рук не ведет к простудным заболеваниям, а охлаждение стоп – пресловутое «промочил ноги» может повлечь за собой даже воспаление легких.

Таким образом, необходимость и явная польза местных закаливающих процедур очевидна. Простота процедур делает местное закаливание незаменимым для занимающихся.

Обязательным условием после бега под дождем является теплый душ после окончания занятий и холодные обливания для стимуляции кровеносной системы.

Закаливание солнцем производится посредством солнечных ванн, точнее воздушно-солнечных, так как на организм при этом действуют оба эти фактора. В умеренных дозах солнечные лучи положительно влияют на обменные процессы, благоприятно воздействуют на развитие организма. Улучшают дыхание и кровообращение. Повышают работоспособность. Помимо этого солнечные ванны способствуют и выработке тепловой выносливости.

При неумеренном облучении солнечные ванны могут принести вред. Отрицательные последствия перегрева выражаются в появлении головокружения, потере сознания и так далее... Необходимо строго дозировать интенсивность солнечных ванн и соблюдать правила закаливания.

Поскольку оздоровительный бег не несет в себе чрезмерного напряжения организма интенсивностью движения выработки скорости выносливости ради выносливости бегать можно в погоду с любой солнечной интенсивностью,

однако следить внимательно за собственным самочувствием обязательно и при первых же симптомах ухудшения самочувствия занятия прекращать и уходить в тень. Однако начинать закаливание солнцем лучше всего в утреннее время до 12 часов. Оздоровительный бег не доводит организм до обильного потоотделения и сохраняет в себе запас воды. Тем не менее, делая наш организм более стойким к водной недостаточности и более рациональному употреблению и расходу воды, содержащейся в организме в повседневной жизни.

Прием солнечных ванн абсолютно противопоказан при выраженной гипертонической болезни, при органических заболеваниях центральной нервной системы, нарушениях мозгового кровообращения, астме и кардиосклерозе.

При систематических занятиях оздоровительным бегом и физическими упражнениями на открытом воздухе надобность в специальном закаливании воздушными ваннами отпадает, к тому же организм занимающихся получает достаточную дозу солнечной радиации, поэтому нет необходимости принимать дополнительные солнечные ванны. Единственное при занятиях в жаркое время года следует принимать специальные меры для предупреждения солнечных ожогов и перегрева организма.

И главное, это систематические занятия оздоровительным бегом в любую погоду. И надо помнить, что Природа – это настоящий наш Дом.

Чтобы занятия физической культурой и спортом приносили максимальную пользу, укрепляли здоровье и физически развивали личность, необходимо строгое соблюдение гигиенических требований – они сводятся к выполнению режима труда и отдыха, правил личной гигиены к организации рационального питания, использованию дополнительных гигиенических средств, повышению работоспособности.

Основой здорового образа жизни является рациональный режим дня. При правильном режиме вырабатывается слаженный ритм деятельности физиологических систем организма. Формируется динамический стереотип на поддержание, которого требуется все меньше напряжения.

Поскольку бег требует повышенного расхода энергии то и покрытие этого расхода должно быть неукоснительным. Рациональное питание, как часть рационального режима дня подразумевает правильный режим питания. Время приема пищи должно быть строго определенным и его следует неукоснительно придерживаться. Принимать пищу непосредственно перед занятиями бегом нецелесообразно, это ведет к плохому ее перевариванию и усвоению, мешает выполнению физической нагрузки. Пища дольше остается в желудке, вызывая ощущение тяжести. Наполненный желудок поднимает диафрагму и тем самым затрудняет деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которым во время бега предъявляются повышенные требования. Не рекомендуется принимать пищу сразу после занятий физкультурой; Секретция пищеварительных соков еще угнетена, аппетит отсутствует. Условия для нормального пищеварения наступают через 20–30 минут после занятий.

Принимать пищу следует за полтора–два часа до занятий физическими упражнениями. Наиболее важен вопрос нормирования общей калорийности питания занимающегося, поскольку это связано с индивидуальными особенностями организма и к тому же сюда добавляется и местожительство занимающихся. Потребность в энергии у жителей севера по сравнению с населением средней полосы более на 10–15 процентов, при той же потребности белков и углеводов. У жителей юга она снижена на 5 процентов за счет уменьшения количества жира. Для компенсации дополнительных энергозатрат связанных с занятиями физкультурой рекомендуется повышать калорийность суточного рациона на 200–400 ккал. Таким образом общий суточный расход энергии, а следовательно, и калорийность рациона складывается из рабочих затрат и затрат энергии на занятия бегом. При составе рациона надо помнить о необходимости потребления достаточного количества полноценных животных белков, а также белковой комбинация, таких как гречневая каша с молоком, треска и творог. Интервал в приеме этих продуктов не должен превышать 5–6 часов. Только тогда они будут усваиваться как полноценная белковая комбинация. Обязательно в день употреблять 25–30 грамм растительного масла. Из круп рекомендуется овсяная

и гречневая, легкие, но калорийные. Из простых углеводов для физической работоспособности большое значение имеет фруктоза, содержащаяся в большом количестве в пчелином меде и спелых арбузах. При оздоровительном беге возрастает потребность в витаминах, прежде всего в аскорбиновой кислоте, тиамине, рибофине. Следует помнить, что в натуральных продуктах, овощи и фрукты, витамины содержатся в виде комплексов и хорошо усваиваются. Зимой и осенью естественных источников витаминов недостаточно, поэтому следует принимать поливитамины.

Сбалансированное питание играет важную роль в повышении работоспособности, является залогом крепкого здоровья, отличного настроения, успехов в труде и занятиях физическими упражнениями.

Исследование причин преждевременной старости и смерти давно убедили ученых всего мира, что человек может жить значительно дольше, чем живет, если устранить социальные причины, вызывающие стресс организма, что способствует ее укорачиванию. И.П. Павлов писал: «Мы сокращаем свою жизнь своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом».

В наши дни вряд ли правомерно говорить о полноценной жизнедеятельности, о разносторонней, подлинной культуре человека, если этот человек сколь бы он не был образован и талантлив ставит себя вне культуры физической. Природа наделила тело человека прекрасными свойствами и качествами и преступно относиться к этому с пренебрежением.

Список литературы

1. Куколевский Г.М. Здоровье и физическая культура. – М., 1979.
2. Палиевский С.А. Физкультура и закаливание. – М., 1985.
3. Гук Е.П. Здоровье – всему голова. – М., 1985.
4. Геллер Е.М. Регуляция позы человека // Ф и С. – 1985.