

*Крикунов Геннадий Анатольевич, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

БЕГ И ЗАКАЛИВАНИЕ

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы совершенствования терморцепторного механизма нервной системы посредством холодового воздействия в процессе тренировочного бега на средние и длинные дистанции с использованием минимальной спортивной экипировки. Предлагается ряд практических приёмов для ликвидации простуды как массового заболевания населения и обеспечение человеку безболезненной акклиматизации в холодных районах нашей страны.

Ключевые слова: здоровье, бег, холод, закаливание, выносливость, тренировка, организм, физическое воспитание.

Annotation: This article discusses the issues of improving the thermoreceptor mechanism of the nervous system through cold exposure in the process of training running for medium and long distances using minimal sports equipment. A number of practical methods are proposed for eliminating the common cold as a mass disease of the population and providing a person with painless acclimatization in the cold regions of our country.

Key words: health, running, cold, tempering, endurance, training, body, physical education.

Нельзя ли добиться высокой работоспособности в длительном беге, если тело бегущего будет находиться не в тепле, а в холоде? Если бегущий не будет

избегать охлаждения? Если бегущий в условиях нашего климата при температуре воздуха ниже нуля будет регулярно пробегать кроссовую дистанцию 10-15-20 км без тренировочного костюма? В майке и шортах, то есть в полуобнажённом виде, ну, допустим, приблизительно так, как бегали когда-то эллины против холодного, дующего с гор ветра? Может ли современная наука дать ответ на эти вопросы? В литературе, к сожалению, нет достаточных сведений. Но из практики спортсменов, занимающихся бегом, тренировочный костюм обязателен не всегда. И не только летом, но и зимой, в любое время года. Всё зависит от цели.

Если бег решает одну традиционную задачу — воспитание выносливости, тогда бегуну нужна и традиционная одежда — стандартный тренировочный костюм [1]. Но если же его целью является ещё и совершенствованием терморцепторного механизма нервной системы, развитие внутреннего теплотворения, чтобы научить организм собственными силами защищаться от вредного воздействия холода, необходимость в стандартном тренировочном костюме отпадает.

Почему бы нам, живущим в стране «русской зимы», не стать популяризаторами такого бега?

Бег тренирует сердце, развивает выносливость к физическим нагрузкам. А закаливание воздухом в процессе бега в минимальной спортивной экипировке в любую погоду тренирует адаптивный рецепторный аппарат, помогает приобрести выносливость к холоду. И то, и другое основано на использовании резервных сил организма. Сердце, как мы знаем, способно шестикратно увеличивать свою производительность. А внутреннее теплотворение может повышаться до 10 раз. К этому и приучает организм бег на воздухе.

Тот, кто захочет освоить и взять на вооружение новый стиль бега, должен помнить, что человек сам является источником тепла. Во время бега 70% мышечной энергии идёт на выработку тепла. За час мускульной работы человек выделяет столько энергии, что можно вскипятить три литра воды, - 240 тысяч

калорий! Кроме мышечной работы, которая в производстве тепла играет главную роль, на теплотворение влияют дыхание, пищеварение, общий обмен, активность нервной системы (эмоции) и пр. Почти все химические, физические и биологические процессы сопровождаются тепловым эффектом. Чем интенсивнее протекают в организме жизненные процессы — а длительный бег этому способствует, - тем больше тепла в единицу времени выделяет организм [2].

Имея такой мощный «реактор», дарованный природой, организм наш в борьбе с холодным воздухом может творить чудеса. И первое чудо, которое он может совершить при помощи беговой тренировки, - это ликвидировать простуду как массовое заболевание и обеспечить человеку безболезненную акклиматизацию в холодных районах страны.

Поскольку большинство жителей нашей страны имеют высокий уровень занятости и времени для ежедневных беговых тренировок нет, то необходимо найти время хотя бы для 2-х тренировок в неделю. Полезной для закаливания, можно считать, температуру воздуха начиная с +8 градусов. Предельной для обнажённого тела можно считать температуру -7 градусов, а для закалённого человека и ниже. Перед беговой тренировкой в таких условиях внешней среды необходимо выполнить тщательную разминку. Биологическое величие человеческого организма даёт нам возможность переносить холодное воздействие без негативных последствий в широком температурном диапазоне воздействия внешней среды.

Разумеется, сверхвысокие нагрузки для закаливания необязательны. Достаточно более умеренных. Их цель — увеличить запас прочности человеческого организма при воздействии холодным воздухом в процессе бега. Ключ к здоровью надо искать не в кармане врача, а в защитных силах организма, в его союзе с природой [3].

Хорошо живётся тому, кто в дружбе с холодом. Бегать в шортах по зимней дороге при лёгком морозце — огромное удовольствие, и если в экстремальных

условиях это может делать человек, которому под 70, то не ясно ли, что в нормальных условиях это или какую-то часть этого может делать каждый. И тогда каждый в награду получит надёжную самозащиту не только от простудных заболеваний, но и от преждевременной старости... А что это даёт обществу, пусть скажут медики.

Сейчас уже наши энтузиасты зимнего бега во всех местах необъятной нашей страны. Огромный интерес к нему проявляют спортсмены — бегуны, футболисты, штангисты, и не только наши соотечественники.

Можно сделать вывод, что настало время покончить с недооценкой закаливания как одного из факторов физического воспитания населения, включая школьников и студентов. В нашей стране, где можно найти климатические зоны почти всех широт земного шара и где предстоит осваивать колоссальные пространства вечной мерзлоты, проблема закаливания в её новом аспекте должно иметь научную базу. Возможно, должна быть организована специальная лаборатория в одном из научно-исследовательских институтов физической культуры.

Библиографический список:

1. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость/ Л.С. Каганов. - М.: Знание, 2011. - 98 с.
2. Буров М. Закаляйся, как сталь. Правильное закаливание и моржевание [Текст] / Буров М. - М.: Феникс, 2006. - 224 с.
3. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников [Текст] / Чусов Ю.Н. - М.: Просвещение, 1985. - 128 с.