

Калинкин Дмитрий Игоревич, студент 4 курса

Институт физической культуры, спорта и туризма

Петрозаводский Государственный Университет, Россия, г.Петрозаводск

Чингина Елена Николаевна, старший преподаватель КФК

Петрозаводский Государственный Университет, Россия, г.Петрозаводск

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕСТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БЕГОМ В Г.ПЕТРОЗАВОДСК (РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ)

Аннотация: В настоящее время занятия бегом набирают все большую популярность. Исходя из последних событий, можно наблюдать, что занятия бегом являются выходом из тех ситуаций, когда занятия спортом группой невозможны, или имеются ограничения в доступе к спортивным объектам. Ярким примером может послужить ситуация во время пандемии коронавируса. В это время занятия бегом очень подходят для поддержания физического здоровья человека. В данной статье приведен сравнительный анализ мест для занятий бегом для различных возрастных групп населения г.Петрозаводска республики Карелия.

Ключевые слова: бег, места для занятий, дорожки, километраж.

Annotation: Currently, jogging is gaining more and more popularity. Based on recent events, it can be observed that jogging is a way out of situations when group sports are impossible, or there are restrictions in access to sports facilities. A prime example is the situation during the coronavirus pandemic. During this time, jogging is very suitable for maintaining a person's physical health. This article provides a comparative analysis of places for jogging for different age groups of the population of Petrozavodsk, Republic of Karelia.

Key words: running, places for training, paths, mileage.

Бег — один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры [1].

В чем же польза бега для физического здоровья человека? Бег является самым простым и эффективным физическим упражнением, которое позволяет задействовать почти все части связочного и мышечного аппарата. Кроме того, полезную нагрузку во время бега получают и суставы человеческого тела. Бег повышает кровообращение, насыщает кислородом все органы и ткани. Он тренирует сосудистую систему и предотвращает многие болезни сердца [2].

Во время занятий бегом из организма выводится большое количество различных вредных веществ. При продолжительном беге шлаки и токсины выводятся через пот, улучшаются обменные процессы организма.

Пробежка помогает избавиться от лишнего веса. Бег считается одним из самых эффективных способов похудения. Благодаря частым тренировкам повышается выносливость, увеличивается ударный объём сердца, что способствует общему укреплению сердечнососудистой системы, профилактике заболеваний. Увеличивается объём лёгких.

Бег положительно сказывается на нервной системе, во время таких тренировок в организме человека выделяются эндорфины. С помощью пробежек можно избавиться от бессонницы и постоянных головных болей.

При занятиях бегом укрепляется большая группа мышц, стимулируется и держится в тонусе мускулатура. Для этого особенно полезны занятия на подъёмах, спусках и лестнице. Для улучшения эффекта стоит использовать утяжелители, увеличивать скорость движения, соблюдать диету на основе белковой пищи.

Стоит помнить о том, что не всем можно заниматься данным видом спорта. Прежде всего, это люди с врожденным пороком сердца, имеющие различные хронические заболевания. Нельзя бегать во время простуды, это может привести к осложнениям. Не стоит заниматься бегом людям с избыточным весом, лучше всего будет начать тренировки с обычной ходьбы.

Тренировочные нагрузки нужно увеличивать постепенно. Только так организм сможет к ним адаптироваться, и тогда проявятся все позитивные эффекты. Стоит добавить, что необходимо прислушиваться к своему организму и его реакциям на тренировке.

Далее рассмотрим основные места для занятий бегом в г.Петрозаводске, преимущества и недостатки:

1. *Республиканский спортивный комплекс «Курган»*

Является традиционным местом для занятий спортом среди петрозаводчан.

Краткая характеристика:

- 1) общая длина дорожек пригодных для бега более 7 километров;
- 2) покрытие преимущественно грунтовое, имеются участки с настилом из опилок, дорожки частично освещены;
- 3) данное место хорошо подойдет для дальних забегов;
- 4) особенностью маршрута является наличие природных объектов;
- 5) расположено по соседству с районами: Древлянка, Голиковка, Кукковка;
- 6) в зимнее время используется для лыжного спорта.

2. *Парк «Ямка»*

1) парк расположен по близости стадиона «Юность», площади Ленина, проспекта Карла Маркса;

2) длина всего маршрута с прилегающей к стадиону дорожкой примерно 2 километра;

3) покрытие из гранитной крошки, большая часть дорожек с освещением, некоторая же часть освещена плохо, в дождливую погоду можно наблюдать наличие луж;

4) данное место подойдёт для повседневных забегов, жителям центральной части города, студентам.

3. *Онежская набережная, парк «Победы»*

1) общая длина дорожек около 3 километра;

2) имеет асфальтовое покрытие, все участки хорошо освещены;

3) подходит для комплексных занятий спортом. Рядом установлено множество тренажёров;

4) отличительной чертой является наличие культурных, исторических объектов вдоль маршрута;

5) находится в центральной части города.

4. *Зарецкий парк, французский пруд*

1) общая длина маршрута около 1,5 километра;

2) покрытие из гранитной крошки, имеются сходы на асфальт. Имеется частичное освещение;

3) подходит для комплексных занятий спортом, рядом располагаются тренажёры, спортивные площадки;

4) находится в районе Зарека.

5. *Петровский сад*

1) длина маршрута примерно 2 километра;

2) покрытие: асфальт, грунтовка, большая часть с освещением;

3) подойдёт для ежедневных забегов;

4) находится в центральном районе.

6. *Парк «Каменный Бор»*

1) длина маршрута более 3 километров;

2) слабо развита инфраструктура, преимущественно некачественное грунтовое покрытие, плохое освещение;

3) подойдёт для длительных забегов в дневное время;

4) по соседству расположены районы: Ключевая, старая Кукковка.

6. Парк «Фонтаны»

1) длина дорожек более 5 километров;

2) большая часть покрытия – грунтовое;

3) подходит для забегов на большие расстояния;

4) находится вблизи района Кукковка и Древлянка;

5) в зимнее время используется для лыжного спорта.

Исходя из перечисленных вариантов для занятий бегом, можно сделать общие рекомендации:

1. Наиболее подходящими местами для повседневных занятий бегом являются центральные парки: Зарецкий, «Ямка», Петровский сад, «Победы».

2. Для забегов на длинные расстояния наиболее подходят парк «Фонтаны» и спортивный комплекс «Курган».

3. Для комплексных занятий спортом подойдут занятия на Онежской набережной, в Зарецком парке.

При сравнительном анализе мест для занятий бегом учитывалась длина маршрута, качество инфраструктуры, местонахождение, возможность комплексных занятий спортом. С появлением различных приложений появилась возможность индивидуально заниматься бегом для сдачи нормативов, зачётов. Всё чаще можно увидеть бегающих людей со смартфоном в руке. Входит в моду обмениваться результатами, улучшать предыдущие показатели.

Данный материал может помочь при выборе места тренировки в г.Петрозаводск, исходя из индивидуальных желаний занимающегося.

Библиографический список:

1. Локшин, И.М. Бег (способ передвижения) [Текст] / И. М. Локшин // Большая советская энциклопедия: в 30 т. / гл. ред. А.М. Прохоров. - 3-е изд. - М.: Советская энциклопедия, 1969-1978.

2. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта /Под ред. В.В. Столбова. – 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Физическая культура и спорт, 2000. – 423 с., ил.