

*Соловьёва Наталья Викторовна, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

БЕГ И ЗДОРОВЬЕ

Аннотация: Как правило, неправильно организованная жизнедеятельность человека отрицательно влияет на состояние его здоровья. В данной статье предлагается ряд методических рекомендаций для правильного построения тренировочного процесса в беге, который может оказать незаменимый лечебный эффект при многих нарушениях в здоровье человека.

Ключевые слова: бег, движение, занятие, здоровье, упражнения, физическая культура.

Annotation: As a rule, improperly organized human activity negatively affects the state of his health. This article offers a number of methodological recommendations for the correct construction of the training process in running, which can have an irreplaceable therapeutic effect for many disorders in human health.

Key words: running, movement, occupation, health, exercise, physical education.

В нашей стране занимаются физкультурой и спортом миллионы мужчин и женщин. Это, естественно, выдвигает перед специалистами в области физической культуры все новые и новые задачи [2]. Многие еще предстоит сделать в разработке методики занятий для лиц зрелого (45 — 60) и пожилого возраста. Физическая культура и спорт — удел не только молодых. Лучше, конечно, начинать регулярные тренировки смолоду, но уж если не удалось заняться этим в молодые годы, то зрелый возраст обязывает еще серьезней

отнестись к физической культуре, поскольку речь идет о здоровье и продолжительной активной жизни.

Первым делом необходимо обратить внимание на суставы и связочный аппарат. Известно, что у пожилых людей связки и сухожилия уплотняются, делаются ригидными — малоэластичными. Объем движений в суставах резко уменьшается. Попытки сделать движение с максимальной амплитудой (поднимание рук вверх, отведение их за спину, поднимание вытянутой ноги вперед, в сторону и назад, вращение головы, наклон туловища вперед и т. п.) сопровождаются хрустом, а иногда и болью.

Разнообразные движения в суставах рук и ног, в мелких межпозвоночных суставах при наклонах в разные стороны и вращениях поддерживают и развивают эластичные свойства связок и суставных сумок, способствуют их нормальной подвижности. От состояния суставов, позвоночника, а также связок и мышц зависят плавность движений, стройность и осанка. Следует учесть, что развитие остеохондроза, в огромном числе случаев приводящее к хроническому радикулиту, в значительной степени зависит от недостатка движений позвоночника. Предупредить или ослабить остеохондроз можно главным образом систематическими упражнениями.

Чем шире амплитуда движений, тем больше мышечных групп вовлекается в работу. С первых же движений чувствуется, что мышцы и связки постепенно как бы раскрепощаются, делаются более эластичными. Это легко проверить. Встаньте утром с постели и попробуйте, не сгибая коленей, наклониться и коснуться пола кончиками пальцев. Многим это удается не сразу. За ночь тонус коры понизился, большинство клеток головного мозга находилось в заторможенном состоянии. Для того чтобы сделать такой же по глубине наклон, который вчера днем или вечером легко удавался, попробуйте выполнить несколько подготовительных упражнений, повысить тонус центральной нервной системы.

Следует упорно повторять те движения, которые наиболее затруднены, — сначала с малой амплитудой и не резко, затем увеличивать их объем и

интенсивность. Утомление не должно отпугивать. Без утомления не может быть продвижения вперед. Постепенное уменьшение хруста и болевых ощущений в суставах и связках при движениях с максимальной амплитудой, а затем и полное их исчезновение указывает на правильный метод занятий и положительное влияние гимнастики. Дозировка упражнений строго индивидуальна.

А как же сердце и дыхание? Сердце, как мышечный орган, поддается тренировке наряду со скелетной мускулатурой и больше страдает от недостатка нагрузки, нежели от перегрузки. Что касается дыхания, то при подготовительных упражнениях важно сочетать вдох или выдох с тем или иным движением. Общим правилом здесь будет вдох при разгибании позвоночника (грудная клетка расширяется), выдох при наклоне. В беге на длинные дистанции рекомендуется придерживаться определенного ритма дыхания: один шаг — вдох, два (или три) — выдох, или два шага — вдох, два — выдох. Необходимо развивать автоматическое дыхание и совершенствовать его путем специальных упражнений.

Одним из замечательных средств тренировки всех функций организма, оказывающим благотворное воздействие на мышечную, а, следовательно, на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, является бег.

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]. Прежде всего он легко дозируется. Можно бегать трусцой, что доступно даже совершенно нетренированному человеку, в любой момент остановиться и отдохнуть. По мере тренированности можно переходить на скорость вполсилы или в полную силу. Бег не имеет какой-либо специфики в зависимости от пола и возраста. Для всех одинакова техника бега с небольшими индивидуальными

отклонениями. Продолжительность бега зависит от подготовленности, общего состояния и целевой установки. Одним достаточно пробежать 1—2 километра вразбивку, умеренным темпом, другие, могут довести дистанцию бега до 10—15 километров в одном занятии. Некоторые пробегают изредка марафонскую дистанцию. Время от времени каждому полезно проверить свои скоростные возможности (50 — 100 метров) и выносливость (1 — 2 или даже 3 километра). По-разному сочетая темп бега, длину дистанций и отдых, можно в довольно короткий срок — месяц-полтора — настолько укрепить организм, что ежедневная пробежка 1000 метров станет нормой даже для людей, ранее не тренировавшихся.

Существует мнение, что в оздоровительном беге не следует стремиться к повышению своих результатов. С этим нельзя согласиться. Повышение личных рекордов не только помогает укреплению организма, но и может стать эмоциональным стимулом к занятиям.

Бег и физические упражнения, отвлекая от неприятных переживаний, создают хорошее настроение. Но и сам по себе бег тоже требует положительной настройки. А что следует предпринимать, если бывают периоды, когда занятиям мешает какое-то внутреннее сопротивление, отсутствие желания? Необходимо разнообразие форм и методов занятий и сочетание их с общегигиеническими и стимулирующими факторами. В этих случаях целесообразно принять прохладный душ или окунуться в ванне — и сразу появится желание сделать несколько энергичных движений. Можно начать с легких упражнений лежа: сгибание ног, повороты головы, приседания. Повышает тонус и снимает вялость самомассаж. Можно вместо обычных упражнений без отягощений провести упражнения с гимнастической палкой, гантелями, подскоки, бег на месте. Безотказно действует выход на свежий воздух, на простор, в парк или лесную дорожку, сопровождающийся упражнениями для рук на ходу. Методически правильно построенная тренировка в беге может оказать незаменимый лечебный эффект при многих нарушениях сердечно-сосудистой деятельности. Помните, начать заниматься никогда не поздно [3].

Библиографический список:

1. Бег [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Бег> (дата обращения: 06.01.2022).
2. Крикунов, Г.А. Воспитательная деятельность тренера / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2021. – №3. – с.45-49.
3. Никитин К. Ф. Здоровье и долголетие / К. Ф. Никитин // Легкая атлетика – 1976. – № 2. – с.25.