

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

БЕГ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: Одним из замечательных средств тренировки всех функций организма человека, оказывающим благотворное воздействие на мышечную, а, следовательно, на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, является бег. В работе даётся ряд методических рекомендаций для правильного освоения бега, которые будут полезны, как для новичка, так и для подготовленного спортсмена.

Ключевые слова: бег, занятия, здоровье, мышцы, нагрузка, организм, тренировка, упражнения.

Abstract: One of the wonderful means of training all the functions of the human body, which has a beneficial effect on the muscular, and therefore on the cardiovascular and respiratory systems, is running. The paper provides a number of methodological recommendations for the proper development of running, which will be useful for both a beginner and a trained athlete.

Key words: running, classes, health, muscles, load, body, training, exercises.

Среди разнообразных физических упражнений бег — самое и простое и доступное большинству людей упражнение. Мы невольно обращаемся к бегу всякий раз, когда ограниченная скорость обычной ходьбы не позволяет нам прибыть вовремя к назначенному месту [2].

История бега не менее древняя, чем история человечества. Рожденный в суровой необходимости погони за убегающей добычей и защиты от неприятеля, свое изящество и красоту бег получил в состязаниях человека с

человеком. В наши дни волнующие поединки на беговых дорожках привлекают к себе большое число участников и зрителей.

Но достоинства бега не только в скорости передвижения и в эмоциональности соревнований. В наш век технического прогресса он приобрел значение одного из наиболее действенных средств физического воспитания и борьбы за сохранение здоровья. Известный тренер Артур Лидьярд, воспитавший целую плеяду выдающихся мастеров бега, утверждает, что заниматься бегом могут все люди с детских лет и до самого преклонного возраста. В ряде медицинских учреждений у нас и за рубежом бег с успехом используется для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Описаны многочисленные случаи, когда пожилые люди, перенесший инфаркт миокарда, через некоторое время специальных тренировок в беге не только полностью восстановили свое здоровье, но даже смогли принять участие в забеге ветеранов.

Хорошо известно, что для достижения высокого уровня работоспособности необходимы постоянные упражнения. Это справедливо как для организма в целом, так и для отдельных его органов. Известный естествоиспытатель Вильгельм Ру в свое время метко заметил: «функция творит орган». Чтобы поддерживать высокую функциональную способность важнейших внутренних органов, требуется постоянно принуждать их к работе со значительной нагрузкой. В этом-то и заключается оздоровительное значение занятий физической культурой и спортом.

Различные упражнения по-разному влияют на организм. Если в упражнении вовлекается небольшая группа мышц, которые принуждаются работать с большой нагрузкой или с высокой интенсивностью, то в этих мышцах в больших количествах накапливаются продукты анаэробного распада, и они быстро утомляются (субъективно это ощущается как тяжесть и боль в мышцах). В этом случае сердце и легкие не успевают в полной мере включиться в работу, их участие в обеспечении работающих мышц кислородом будет невелико. Чтобы в полной мере использовать возможности этих систем,

упражнение должно охватывать большие группы мышц, и они должны работать с достаточно высокой интенсивностью. Но при этом всегда существует опасность перенапряжения для тех, кто только приступает к занятиям физкультурой. Поэтому увеличивать нагрузку на занятиях рекомендуется постепенно в соответствии с состоянием здоровья и тренированности. Установить с самого начала правильную дозировку нагрузки очень важно: от этого зависят результаты тренировки.

Бег — идеальное средство, позволяющее широко варьировать величину нагрузки на организм. При беге в работу вовлекаются все самые большие группы мышц нашего тела — мышцы ног, туловища и верхнего плечевого пояса. Основные усилия в беге направлены против силы тяжести. В каждом своем шаге бегущий как бы поднимается на десяток сантиметров в гору и затем опять спускается вниз. Такое непрерывное движение «по холмам» требует большого напряжения. Основную нагрузку в беге несут мышцы, принимающие участие в отталкивании от грунта: мышцы стопы, камбаловидная, икроножная мышца голени и т. п. Эти мышцы работают с очень большой нагрузкой, в них с большой скоростью расщепляется АТФ и столь же быстро образуются продукты анаэробного распада. Интенсивный поток нервных импульсов, идущих от этих мышц, заставляет сердце и легкие бегуна работать с полной отдачей. Этому способствует также активность других групп мышц, участвующих в движении свободной «маховой» ноги, поддерживающих в выпрямленном положении туловище и обеспечивающих координированную работу рук.

Мышцы стопы и голени, принимающие участие в отталкивании, — это самые тренированные мышцы нашего тела, так как они постоянно упражняются в процессе повседневных передвижений человека. Эти мышцы хорошо справляются с увеличением нагрузки при беге, хотя для иных мышц такая работа была бы непосильной. В беге участвующие мышцы получают нагрузку, соответствующую их подготовленности. И это происходит непроизвольно, самым естественным образом.

Для занятий бегом вполне пригодны дорожка стадиона, спортивная площадка, аллеи в парках и скверах, обочина шоссе, тропинка в поле и в лесу и т. п. Занятия бегом не требуют специального снаряжения: для этого достаточно иметь легкую удобную обувь и спортивный костюм, соответствующий времени года. Если у вас нет каких-либо противопоказаний к занятиям физкультурой, начинайте заниматься бегом немедленно.

Выберите недалеко от дома подходящую трассу, рассчитанную на 15—20 минут бега в спокойном темпе. Встаньте пораньше, выпейте стакан сладкого чая или фруктового сока (не рекомендуется заниматься бегом на пустой желудок). Вначале применяйте быструю ходьбу, чередующуюся с небольшими пробежками в течение 1 — 2 минут. В первые дни продолжительность такого занятия должна составлять от 10 до 15 минут. По мере улучшения состояния тренированности организма (вы это скоро ощутите сами), промежутки ходьбы будут уменьшаться, а время бега соответственно увеличиваться. Вы сможете увеличить общую продолжительность пробежек до получаса. Закончив утреннюю разминку, примите теплый душ и хорошо позавтракайте. На весь день вы будете обеспечены приливом бодрости и хорошего настроения.

Если после первых занятий вы почувствуете, что ваши мышцы стали твердыми и болезненными, не прекращайте занятий. Такое состояние мышц — явление вполне естественное.

Когда мышцы не выполняют значительной работы чувствительные нервные образования, заложенные в них, привыкают к невысоким нагрузкам, выполнение интенсивных упражнений в начале тренировки будет для них непривычным. Нужно время, чтобы они перестроились на иной лад приспособились к работе с большой нагрузкой. Лучшим средством для этого может быть только сама работа.

Когда вы почувствуете, что достаточно окрепли и без всякого труда можете выдерживать получасовые пробежки по утрам, можно приступить к выполнению двухразовых тренировок в день. Три раза в неделю через день наряду с утренними пробежками проводите тренировки на стадионе или в лесу

продолжительностью до 1 часа. Основными средствами на этих занятиях будут быстрая ходьба, равномерный или переменный бег и несколько упражнений на растягивание и расслабление.

Регулярно наводывайтесь к врачу для контроля за состоянием здоровья. Текущий контроль вы можете осуществить сами. Измерьте свой пульс утром лежа в постели сразу после сна. Если все идет нормально, то пульс в покое будет редким. Это свидетельствует о том, что сердце стало работать более экономично: с каждым сокращением оно выбрасывает в артерии больше крови. Интересно будет проследить реакцию пульса и при беге. Для этого сразу же после окончания пробежки нащупайте пульсирующую артерию и сосчитайте число пульсовых колебаний за 6 секунд. Умножьте это число на 10, и вы получите частоту пульса за одну минуту. Сразу после окончания бега частота пульса должна быть в пределах от 130 до 150 ударов в минуту. По мере нарастания тренированности реакция пульса и скорость его восстановления до исходных величин будут улучшаться. Все это покажет, что вы находитесь на правильном пути [1].

Библиографический список:

1. Волков, Н. Бег, только бег / Н. Волков // Легкая атлетика –1969. – №4. – с.14.
2. Крикунов, Г.А. Воспитательная деятельность тренера / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2021. – №3. – с.45-49.