

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

БЕГ, КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

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.

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 [1].

Бег, как великолепнейшее оздоровительное средство развивающее выносливость, является чрезвычайно актуальным делом именно в наше время [2]. Ибо, по словам медиков, «сегодня бич человечества — инфаркт,

атеросклероз», вызванные резким ограничением физической работы, от которой нас в значительной степени избавили блага цивилизации. Наиболее действенным средством борьбы с гипокинезией (недостатком движений), по общему признанию, служит бег, который дает равномерную и легко регулируемую нагрузку на все важнейшие органы и системы организма [4]. К тому же бег весьма «демократичен», так как не требует больших организационных затрат и практически доступен каждому. Бег как отличное лекарство от сердечно-сосудистых заболеваний, «болезней века», завоевал большую популярность в России [3]. Много писалось о «беговой» профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Парадокс современной медицины: врачи гораздо лучше знают организм больного человека, чем здорового.

В какой степени изучено влияние бега на здорового человека? Если говорить о спортсменах, о том, как влияют беговые тренировки на рост рекордов, то здесь известно очень много. Гораздо сложнее с обычным «здоровым» человеком. Влияние бега в равномерном невысоком темпе на организм в общих чертах понятно [5]. Ясно, например, что в результате регулярных занятий укрепляется сердечная мышца, уменьшается количество холестерина в крови, изменяется структура стенок кровеносных сосудов, повышается кислородная емкость крови, образуются новые кровеносные сосуды, улучшается общий обмен веществ, снижается избыточный вес, человек становится энергичнее, бодрее, трудоспособнее. Вместе с тем недостаточно изучены дозировки занятий. Бег, как и всякое другое лекарство, нуждается в точной, научно обоснованной дозировке. К сожалению, этих исследований недостаточно, несмотря на необычайно возросшую популярность бега во всем мире. Зато нет недостатка в социологических исследованиях, подтверждающих необходимость бега и других физических упражнений для современного человека. Ещё в середине прошлого века Ньюйоркское страховое общество обследовало 100 тысяч своих клиентов и пришло к выводу, что у тех, кто занимается физическим трудом или спортом, смертность от сердечно-

сосудистых заболеваний втрое меньше, чем у людей, ведущих малоподвижный образ жизни. А поскольку гипокинезии подвержены десятки и сотни миллионов людей, избавленных благами цивилизации от необходимости регулярно выполнять физическую работу, не стоит удивляться, что половина всех смертных случаев вызвана именно болезнями сердечно-сосудистой системы. Жители отсталых районов Африки, Азии, Латинской Америки, вынужденные очень много ходить и бегать, не знают, что такое инфаркт и атеросклероз. Индейцы племени тарахумара, живущие в отдаленных горных районах Мексики, способны пробегать сотни миль без остановки. Естественно, сердце у них в превосходном состоянии. Впрочем, не следует думать, что автомобиль одержал победу над нашим сердцем. Противоречие между цивилизацией и здоровьем человека легко ликвидируется с помощью регулярных физических упражнений и прежде всего бега. Это поняли во многих странах.

С самого начала занятий бегом заведите дневник, в котором отмечайте все, что касается тренировки: дату проведения, порядковый номер пробежки, дистанцию в километрах, время, за которое пройдена дистанция, и замечания о тренировке (погода, самочувствие и др.). Начав регулярно бегать, постепенно привыкайте делать пробежки в любую погоду. Небольшой совет новичкам: если во время бега вам что-либо сказали прохожие, не реагируйте, не отвечайте, а продолжайте бег, делайте свое простое, но нужное дело. Большинство людей будут вам завидовать из-за того, что они не могут в это время тоже бегать или вообще не находят в себе силы начать делать пробежки. Ну, а если вы стесняетесь бегать на улице, уезжайте в лес, идите в парк, но ни в коем случае не прерывайте регулярных занятий бегом. Чтобы постоянно быть бодрым и держать себя в тонусе, необходимо заниматься бегом систематически.

Регулярные пробежки три-четыре раза в неделю по 5 — 10 километров, будут отличным подспорьем для вашего здоровья. Выезжая в командировки, не забывайте положить в чемодан тренировочный костюм и беговую обувь.

Благодаря регулярным занятиям бегом вы не будете чувствовать свои года, никогда не будете болеть, будете бодры и очень трудоспособны. Хочется посоветовать всем, особенно пожилым людям: приступайте к регулярным занятиям бегом. Начните с небольших нагрузок, для начала бегайте легкой трусцой 3—4 минуты в день, не забывайте, конечно, консультироваться у врача. Понятно, что для пожилых людей начать занятия бегом очень нелегко. Особенно это касается тех, у кого имеется лишний вес. Регулярный бег в сочетании с некоторыми ограничениями в еде быстро принесет желаемые плоды. Никакое другое средство не даст такого эффекта в борьбе с излишним весом, как бег. А бороться с полнотой необходимо: по некоторым данным учёных, «за каждый лишний дюйм в окружности талии по отношению к груди платят двумя годами жизни».

Сегодня, целый ряд ученых занимаются научным обоснованием и разработкой практических рекомендаций по дозировке беговых нагрузок для людей среднего и пожилого возраста. Специалистами доказано, что регулярные занятия бегом в сочетании с некоторыми другими упражнениями дают гораздо больший эффект, чем можно было предположить.

Комплекс для женщин 35-40 лет. Время занятий от 30 до 50 минут в зависимости от систематичности предыдущих тренировок. Если вы тренировались регулярно, время бега можно увеличить.

I часть. 15 — 25 мин. Ходьба (обычная, на внешней стороне стопы, на носках и др.). Общеразвивающие упражнения. В зависимости от самочувствия и степени тренированности упражнения можно усложнять, увеличить количество повторений и интенсивность движений. Отдых между упражнениями следует проводить в ходьбе (можно в ходьбе на месте).

II часть. Бег трусцой, или медленный продолжительный бег в течение 15 — 20 или даже 30 минут. Во время бега можно периодически переходить на ходьбу в том случае, если почувствуете сильное утомление; затем опять можно продолжить бег в умеренном медленном темпе. Скорость бега по-прежнему

остается такой же, с какой вы начинали бег на первых тренировках, интенсивность и темп бега не меняются.

Если предыдущие несколько месяцев занятий вы бегали регулярно, то у вас должно появиться желание бегать еще. Систематическая беговая тренировка в умеренном темпе создает определенный двигательный стереотип, который становится необходимым организму. Регулярные пробежки вырабатывают определенные качества выносливости. Если с самого начала вы следили за своим пульсом, то легко обнаружите, что ваш пульс в покое стал реже. После трех-четырех месяцев занятий пульс становится реже на 6—10 и более ударов в минуту. Это показатель определенного улучшения состояния вашего здоровья. И в этот период тренировок главным будет сохранить темп бега равномерным и невысоким.

III часть. Ходьба [6].

Сегодня, целый ряд ученых занимаются научным обоснованием и разработкой практических рекомендаций по дозировке беговых нагрузок для людей среднего и пожилого возраста. Специалистами доказано, что регулярные занятия бегом в сочетании с некоторыми другими упражнениями дают гораздо больший эффект, чем можно было предположить [6].

Библиографический список:

1. Бег [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Бег> (дата обращения: 6.02.2023).
2. Корнев, С.В. Пути повышения эффективности тренировочного процесса / С.В. Корнев // E-Scio / Информационная Мордовия. - Саранск, 2022. – №7. – с.125-129.
3. Крикунов, Г.А. Пути совершенствования спортивного мастерства / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2022. – №1. – с.151-154.
4. Романюк, В.А. Модельные психологические характеристики в системе совершенствования спортивного мастерства легкоатлетов / В.А. Романюк // Перспективы науки. – Тамбов: ТМБпринт, 2021. – № 5 – с.223-226.

5. Соловьёва, Н.В. Бег и здоровье [Электронный ресурс] / Н.В. Соловьёва // E-Scio / Информационная Мордовия. - Саранск, 2022. – №. – с.120-124.

6. Шенкман, С. Лекарство — бег. / С. Шенкман // Легкая атлетика – 1970. – №1. – с.22.