

Балаклеец В.В.

Студент 4 курса факультета «Начальное образование, право»

Научный руководитель: Кызласов Е.Г.

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

Хакасский государственный университет имени Н. Ф. Катанова,

Россия, г. Абакан

ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ БЕГЕ

На современном этапе развития цивилизации возникла серьезная проблема массового сидячего образа жизни. Люди меньше используют ходьбу, отдавая предпочтение машине или общественному транспорту, работа многих подразумевает именно положение сидя в течение рабочего времени. Занятия спортом для тех, кто занимался раньше профессионально, оказались лишним дополнением, а суточная потребность человека в 10000 шагах сохранилась.

Но если дети могут быть записаны в спортивные секции, для взрослого человека, который никогда не занимался спортом положение кажется безвыходным, несмотря на обилие спортзалов.

Определенно выход есть, это пробежки, но масса вопросов заставляют снова отложить свое здоровье на потом.

В данной работе раскрыты ключевые особенности оздоровительного бега, описаны необходимые для занятий условия, а также некоторые преимущества бега перед гимнастикой или силовыми видами спорта.

Ключевые слова (оздоровительный бег, принципы)

Balagleec V.v.

4 student faculty of primary education, and right»

Supervisor: Kyzlasov E.G.

Senior Lecturer in physical education and sport

Khakas State University named after n. f. katanova

Russia, Abakan

GENERAL IDEA ABOUT JOGGING

At the present stage of development of a civilization there was a serious problem of a mass sedentary life. People use walking less, giving preference to the car or public transport, work of many means a sitting position during working hours. Sports activities for those who were engaged earlier professionally were excess addition, and daily need of the person for 10000 steps has remained.

But if children can be written down in sports sections, for the adult who never played sports situation kazhetsyabezvykhodny, despite abundance of gyms.

Definitely an exit is, these are jogs, but the mass of questions force to put the health away for later again.

In this work key features of jogging are revealed, conditions, necessary for occupations, and also some advantages of run before gymnastics or strength sports are described.

Keywords (jogging, principles)

Появлению бега трусцой, в дальнейшем преобразовавшимся именно в оздоровительный человекство обязано Колину Кею в 1962 году. Первая группа была численностью в двадцать человек и состояла из мужчин среднего возраста сорока семи лет разного социального уровня, но их объединяла одна общая проблема – физическая ослабленность и

существенное хроническое недомогание, что, к сожалению на сегодня стало нормой. По прошествии трех месяцев они бежали в эстафете, соревнуясь с молодыми бегунами и последними не были, что сегодня редко увидишь.

Стоит напомнить, что оздоровительный бег – одно из самых доступных средств по укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной, костной систем. Также во время легкого бега увеличивается потребление печеночной тканью кислорода в два раза, дыхание бегуна становится более глубоким, а это уже речь о массаже печени диафрагмой. Не стоит говорить о постепенном снижении массы тела, приближении её к идеальной, но мало кто подумает, что уменьшается вязкость крови, что облегчает работу сердца. Уменьшается риск инфаркта, коронарной болезни.

Но стоит помнить, что оздоровительный бег противопоказан сразу после перенесенного заболевания или воспаления одного из хронических, это только подведет организм. Мильнер Е.Г. определил абсолютные противопоказания, при которых бег невозможен, а именно: врожденный порок сердца, митральный стеноз, перенесенный инфаркт или инсульт, мерцательная аритмия, недостаточное кровообращение, высокое артериальное давление, хронические заболевания почек, сахарный диабет, глаукома. Тем не менее, Н.М.Амосов рекомендовал пациентам сразу же после перенесенных операций на сердце дозированную ходьбу, а затем, по возможности, бег.

Существуют три ведущих принципа, следуя которым можно не только сбросить лишние килограммы, но и улучшить свое состояние в целом. Принцип повторности, наверное, самый тяжелый постоянная работа над собой и умение найти время каждый день для занятия собой необходимо выработать в характере. Принцип постепенности подсказывает сама природа – мы не можем сразу бежать длинные дистанции, необходимо развивать свою физическую выносливость, и, следовательно, улучшать состояние

организма. Принцип индивидуализации прост, важно, чтобы был Ваш индивидуальный прогресс, не надо стремиться обогнать соседа.

Многие совершают крупную ошибку, только выходя из дома, принимаются бежать, важно помнить, что это – не просто пробежка, а самостоятельное занятие, которое включает три этапа: подготовительный, основной, заключительный. Суть подготовительного этапа в разогревании мышц. Это могут быть прыжки на месте, растяжка, наклоны, повороты. Далее следует основной этап, суть которого в самом беге. Заключительный этап направлен на восстановление дыхания.

Также существует вопрос как бегать? Существует три способа постановки стопы при беге: с пятки, сразу на всю плоскость, либо с носка. Первый способ характерен для начинающих, второй – для среднеподготовленных людей, а вот третий, обеспечивающий плавную нагрузку на мышцы ног, используют достаточно хорошо подготовленные бегуны или спортсмены. Не стоит сразу стараться использовать третий способ – со временем он образуется, также, как и длину шага, потому что слишком короткий означает увеличенную нагрузку на суставы, как и слишком длинный – он также обеспечивает слишком большую нагрузку на мышцы, а главное правило оздоравливающего бега – плавность нагрузок, комфорт, результатом должна становиться легкая, а не изнуряющая усталость.

Многие не соблюдают вышеописанных правил, вызывая у себя одышку, хотя дыхание не должно сбиваться – важен именно ритм дыхания, в идеале на каждом втором или четвертом шаге делается вдох, а на каждом третьем или пятом свершается выдох. Не стоит думать, что сразу удастся бежать без остановок, оптимальный вариант это сочетание легкого бега с ходьбой, позволяющей восстановить дыхание, это должна быть пропорция 2:1, например, переход с 800 метров бега на 400 метров ходьбы и обратно.

Существует еще один вопрос, затрагивающий каждого, кто только начинает заниматься оздоровительным бегом: «Где бегать?». Поверхность не должна быть слишком твердой – аллеиные асфальтированные дорожки не подойдут, оптимальный вариант – грунтовая дорога. Это обеспечит более мягкое приземление и позволит снизить уровень утомления.

Данная работа могла бы быть включена в учебное пособие для студентов направления «Физическая культура и спорт», а также в методические пособия других направлений, программа которых включает в себя такие предмет, как «Теория физической культуры».

Использованные источники:

1. Гилмор, Г. Бег ради жизни [Текст]: 3-е изд., перераб. и доп. – М. : «Физическая культура и спорт» - М, 1973. – 120 с.