

Балакин Юрий Петрович, преподаватель кафедры физической подготовки Барнаульского юридического института МВД России
г. Барнаул, Россия

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация: в данной статье рассматривается положительное влияние оздоровительного бега, как эффективного средства восстановления организма, снижения нервно-психического перенапряжения, улучшения процесса обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на общем физическом состоянии, самочувствии и работоспособности человека.

Ключевые слова: физическая культура, оздоровительный бег, тренировочный процесс, врачебный контроль.

Существует большое количество факторов снижающих уровень здоровья у населения: перенесенные болезни, пристрастие к алкоголю и никотину, хроническое влияние неблагоприятных условий жизни и труда, нерациональное питание (как его недостаточность, так и избыток – высокая калорийность). Беспорядочный режим труда и отдыха, сна, частые эмоциональные напряжения, загрязнение воздуха и воды, злоупотребление лекарствами и бытовой химией.

В числе этих факторов на одном из первых мест стоит двигательная недостаточность. В отличие от большого количества факторов, ослабляющих здоровье, число факторов укрепляющих его – очень невелико.

В связи этим оздоровительный бег является эффективным средством в оздоровительной и адаптивной физической культуре.

Однако физическая культура может принести пользу только при научно-обоснованном, методически правильном её применении. Из огромного арсенала средств физической культуры наиболее значительный эффект оказывают длительные упражнения циклического характера – аэробные упражнения (в частности - оздоровительный бег).

Бег является одним из самых доступных оздоровительных занятий.

Положительное воздействие его на организм человека уже давно доказано многими научными следованиями и медицинской практикой. В процессе тренировки совершенствуются приспособительные механизмы организма, снимаются нервно-психические перенапряжения, улучшаются процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на общем физическом состоянии, самочувствии и работоспособности человека.

Оздоровительный бег всё шире применяется как средство профилактики и лечения многих недугов и, прежде всего, сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонической болезни, атеросклероза, ишемической болезни сердца, в развитии которых не последнюю роль играет нетренированность сердца современного человека, лишившего себя оптимальной двигательной активности.

В основе оздоровительного влияния бега лежит развитие таких изменений в организме, которые способствуют развёртыванию механизма общей адаптации и эффективности осуществления её задач.

Оздоровительный бег снимает после рабочего дня усталость и повышает работоспособность. Бег пробуждает сознание, воспитывает волю и вселяет веру в свои силы.

Бег регулирует восстановительные процессы, особенно у работающих в особых условиях, улучшает их самочувствие и снимает напряжение.

Занятия оздоровительным бегом нужно проводить без особой нагрузки, бежать как бежится, получать от этого процесса самоудовлетворение, только в этом случае будет положительный эффект в физическом и психологическом плане, а тренировка не потеряет смысла.

Начиная тренировку необходимо для себя выбрать оптимальную скорость движения, которая подходит только вам, и наслаждаться этим процессом.

Основным тренировочным средством для начинающих бегунов является легкий равномерный бег продолжительностью 15-30 мин (при пульсе 120-130 уд/мин).

Ненужно забывать и о величине нагрузки в оздоровительном беге, которая складывается из двух компонентов: объёма и интенсивности.

Объём нагрузки измеряется количеством пробегаемых километров за одно занятие в недельном и месячном циклах тренировки.

Интенсивность воздействия нагрузки зависит от скорости бега и определяется частотой сердечных сокращений (ЧСС).

Среди любителей оздоровительного бега бытует мнение, что правильная техника бега – дело второстепенное и что главное в занятии – не экономить силы, а тратить их больше и тогда коэффициент отдачи будет наивысшим.

С этим можно было бы согласиться, если бы не жалобы самих занимающихся оздоровительным бегом на частые травмы ног, опорно-двигательного аппарата и т.д. Дело в том, что бег представляет собой последовательную серию непрерывных прыжков с одной ноги на другую. При этом в момент приземления стопа испытывает ударные нагрузки, превышающие ускорение свободного падения в 20-40 раз. Если бы такие воздействия достигали жизненно важных органов, то возникли бы серьёзные нарушения в их работе.

В связи с этим одним из обязательных компонентов рациональной системы занятий бегом и ходьбой является врачебный контроль, который включает в себя:

- врачебное обследование перед началом занятий бегом;
- дополнительные (проверочные) обследования на разных этапах годового цикла.

Врачебное обследование проводится в поликлинике по месту жительства, а также в врачебно-физкультурном диспансере.

Важным дополнением к врачебному обследованию является самоконтроль – наблюдение занимающихся (под влиянием используемых нагрузок) за общим состоянием, самочувствием, работоспособностью. Даже совершенно здоровые люди отличаются друг от друга физическими данными, особенностями нервной системы, образом жизни.

Таким образом, занятия оздоровительным бегом является не только полезным в поддержании хорошего самочувствия, повышения работоспособности, но и укрепляет все функции и системы организма человека в целом. Поэтому занимайтесь оздоровительным бегом, и будьте здоровы!

Библиографический список

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура» [Текст] / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; общ. ред. О. П. Панфилова. – М. : Изд-во «ВЛАДОС-ПРЕЕС», 2010. – 389 с.

2. Зациорский, В. М. Секреты оздоровительного бега [Текст] / В. М. Зациорский // Легкая атлетика. – 1983. – № 12. – С. 21-22.

3. Луценко, С. А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения: Легкая атлетика : учебно-методическое пособие [Текст] / под общ. ред. С. А. Луценко. – СПб. : Институт специальной педагогики и психологии, 2008. – 84 с.