

УДК 796

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И УЛУЧШЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

А.А. Платонов<sup>1</sup>, О.В. Яловенко<sup>2</sup>

Иркутский национальный исследовательский технический университет,  
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

Статья посвящена вопросу о беге, как о способе восстановления здоровья и улучшения общей физической подготовки. В статье приведен ряд медицинских фактов о влиянии бега на людей с различными заболеваниями. Рассмотрена потребность в популяризации внеурочных занятий циклическими упражнениями. Приведены логические доводы, что посредством выполнения регулярных циклических упражнений, таких как бег и разминка, у студента не только улучшается общая физическая подготовка, но и исчезают или заметно уменьшаются проблемы, связанные с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Также в статье представлена система рекомендаций использования циклических упражнений для студентов.

*Ключевые слова:* бег; циклические упражнения, спортивные мероприятия.

### HEALTH-IMPROVING RUN AS A WAY OF HEALTH RECOVERY AND OVERALL PHYSICAL CONDITION IMPROVEMENT

A. Platonov, O. Yalovenko

Irkutsk National Research Technical University,  
83 Lermontov Str., Irkutsk 664074

The article is devoted to the run as a way to restore health and improve overall physical condition. The authors provide some medical facts about the impact of running on people with various diseases, and discuss the need for popularization of cyclic exercises. They put forward logical arguments that students doing regular cyclic exercises such as jogging and warm-up exercises improve both overall physical fitness and solve the problems associated with diseases of musculoskeletal and cardiovascular systems. The authors provide recommendations for students to use cyclic exercises.

*Keywords:* running; jogging; cyclic exercise, sport events.

Бег – один из способов передвижения человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей [1]. Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным видом циклических упражнений, вследствие чего и стал самым массовым. Согласно официальным данным, в нашей стране зарегистрировано 5207 клубов любителей бега, в которых занимается 385 тыс. человек; самостоятельно бегающих насчитывается около 2 млн человек [2].

Несмотря на то, что, казалось бы, с таким видом циклических упражнений как бег проблем нет, все еще остается большое количество людей с низкой физической активностью. Немецкий психолог Шелленбергер (1988) отмечает следующие причины низкой физической активности населения: недостаточная осведомленность о пользе занятий (40 % населения); отсутствие интереса к занятиям (47 %); предпочтение каких-либо других занятий в свободное время (62 %); лень (57 %) плюс отсутствие информации о возможности занятий, проблема свободного времени, неверие в свои возможности («все равно ничего не получится») и т. д. [2].

Как видите, порядка 40 % населения не осведомлены о пользе бега как такового. Именно поэтому крайне важно информировать людей о полезных эффектах бега, среди которых как физические, так и психологические, в виде эмоциональной разрядки и релаксации.

С точки зрения эмоциональной разрядки и улучшения психологического состояния человека, оздоровительный бег (в оптимальной дозировке) является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей, вызванными нервным перенапряжением и избытком поступающей информации. В результате регулярных пробежек у человека снимается нервное напряжение, улучшается самочувствие и повышается работоспособность [3].

<sup>1</sup> Платонов Алексей Алексеевич, студент гр. ИСТб-12-1, e-mail: alexfreeplat@mail.ru

Platonov Alexey, student of group ISTb-12-1, e-mail: alexfreeplat@mail.ru

<sup>2</sup> Яловенко Ольга Викторовна, ст. преподаватель кафедры физической культуры, e-mail: olga@bk.ru

Yalovenko Olga, Assistant Professor of Physical Education Department in ISTU, e-mail: olga@bk.ru

Если же подходить со стороны улучшения физического состояния человека, то можно так же выделить ряд положительных факторов влияния на организм. Занятия оздоровительным бегом имеют существенное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет в целом. При обследовании 230 мужчин и женщин среднего возраста, занимающихся оздоровительным бегом, установлено достоверное увеличение содержания в крови эритроцитов, гемоглобина и лимфоцитов, вследствие чего повышается кислородная емкость крови, ее защитные свойства. При обследовании 40 человек в возрасте от 30 до 60 лет (стаж занятий – от 2 до 20 лет) обнаружено увеличение в сыворотке крови иммуноглобулинов, что способствует снижению заболеваемости [3].

Заметны улучшения в работе не только кровеносной системы, но и печени, за счет увеличения потребления кислорода печеночной тканью во время бега в 2-3 раза. Кроме того, стоит отметить, что при глубоком дыхании во время пробежки происходит массаж печени диафрагмой, что улучшает отток желчи из печени [3].

Еще одним важным влиянием оздоровительного бега на организм является улучшение работы опорно-двигательного аппарата. Циклические упражнения, такие как бег, катание на велосипеде и плавание, увеличивают приток жидкости к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что препятствует развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата [3]. Но тут важно отметить, что положительного влияния можно добиться только в случае использования адекватных нагрузок на организм, не превышающих возможности двигательного аппарата. Нарушение этого важного правила может привести к травмам суставов.

Физическое воспитание и здоровье студентов – это предмет пристального внимания в наше время. Причиной тому является высокий процент молодых людей, имеющих хронические заболевания. По результатам диспансеризации 14-летних подростков в 2011 году абсолютно здоровых - чуть больше 16 процентов, с функциональными нарушениями – 54,3 %, и с инвалидностью – свыше 5 процентов [4]. Эта тревожная статистика только подтверждает высокую важность контроля физического состояния молодежи, и разработки методов укрепления здоровья молодого поколения.

На данный момент обязательным курсом физической культуры в высших учебных заведениях является 4–6 аудиторных часов в неделю [5]. Данная система предполагает только базовый курс поддержания физического здоровья студентов. Что же касается циклических упражнений, то чтобы ощутить их положительное воздействие на организм, нужно заниматься ими регулярно. Чего не предполагает базовый курс в 4–6 аудиторных часов в неделю. Именно поэтому так важно пропагандировать внеурочные занятия циклическими упражнениями, такими как бег, велосипедная езда и плавание.

Для обращения внимания студентов на данную тему, следует размещать на стендах кафедры физкультуры агитационную информацию, призывающую заниматься оздоровительным бегом и содержащую рекомендации по систематике занятий. Также крайне важно, чтобы преподаватели физической культуры в вузах активно агитировали студентов к внеурочным занятиям физической культурой, рассказывая о положительном воздействии бега и других циклических упражнений. Еще одним немаловажным каналом распространения информации является сеть интернет. Поэтому размещение статей по данной теме оправдано как на сайтах вуза, так и на форумах, посвященных темам здоровья и спорта. Задача данной агитации – заинтересовать студентов внеурочно заниматься физической культурой в целом, и оздоровительным бегом в частности. В перспективе результатом данной агитации будет улучшение общего физического состояния студентов и уменьшение процента студентов, занимающихся в специальных группах.

При выполнении всех условий по информированию студентов, главным фактором, влияющим на улучшение здоровья при занятиях циклическими упражнениями, является программа, по которой студенты занимаются.

В данной статье предложена система циклических упражнений, разработанная на основе рекомендательного материала, полученного из книги «Ходьба вместо лекарств» [2] и формализованного после изучения статьи «Оздоровительный бег» [3], которая подробно изложена ниже. Основываясь на изученном материале, была составлена оптимальная система рекомендаций для студентов, желающих заниматься оздоровительным бегом.

Самое важное, это построить систему тренировок на основе принципа суперкомпенсации [6]. Это означает, что после занятия нужно дать организму время до полного восстановления сил, и вхождения в стадию суперкомпенсации, т.е. стадию повышенной работоспособности организма. Именно этот момент подходит для следующего занятия, потому как в таком случае организм будет накапливать выносливость и улучшать общефизические показатели.

В среднем для человека период вхождения в состояние суперкомпенсации порядка суток, поэтому оптимальной схемой занятий будут пробежки через день. Очень важно в данном случае соблюдать систематику занятий и по возможности не пропускать ни одной тренировки. Каждый пропу-

ценный день занятий означает, что систематика занятий была нарушена. Если после выхода на уровень суперкомпенсации не дать нагрузку мышцам, то их ресурс упадет ниже исходной нормы [6].

Если же по какой-то причине пришлось пропустить занятие, то следует отдохнуть еще один день и продолжить заниматься, но понизив нагрузку, то есть продолжить занятия с меньших уровней нагрузки, чем те, которые были достигнуты до пропуска занятия.

В случае, если по какой бы то ни было причине пришлось пропустить ряд занятий, то следует начать весь курс снова, увеличивая нагрузку по мере ощущений.

Схема бега представлена в таблице.

№	Вхождение в цикл																Цикл повторений				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
мин	8	10	12	12	10	15	15	12	15	15	15	20	15	20	20	15	20	20	20	15	10

Первые 16 пунктов – это вход в цикл. По достижению пункта 21 вам стоит продолжать повторять пункты 17–21, они составляют цикл тренировок.

Длина одной тренировки, продолжительность вхождения в цикл и длительность цикла составлены на основании рекомендаций полученных при прочтении книги «Ходьба вместо лекарств» [2] и статьи «Оздоровительный бег» [3], как уже было указано выше.

Темп должен быть таким, чтобы пульс был порядка 120–140 ударов в минуту. Измерять пульс лучше сразу после пробежки, для этого необходимо указательный, средний и безымянный пальцы наложить на внутреннюю поверхность запястья так, чтобы у основания большого пальца находился безымянный палец, после чего следует считать количество ударов в течение 15 секунд и полученный результат умножить на 4. Увеличивать темп можно в случае, когда пульс во время бега меньше 120 ударов в минуту. В случае, если пробежка дается крайне легко, и даже увеличение темпа не дает возможности держать пульс в требуемом диапазоне, можно воспользоваться утяжелителями.

Стоит отметить и то, что бегать лучше всего по пересеченной местности (по лесу, или по парку), где нет асфальта. Бег по твердой поверхности негативно влияет на позвоночник и суставы.

В первую очередь стоит отметить, что перед началом тренировок стоит проконсультироваться у специалиста по поводу вашего здоровья, и получить персональные рекомендации о тренировках, которые в будущем можно будет использовать для корректирования системы тренировок. Чаще всего изменения будут лишь в продолжительности пробежек и размерах цикла, но все же пренебрегать рекомендацией специалиста категорически нельзя.

Данная методика применима как к студентам основной группы по физической культуре, так и к студентам специальных групп, которым разрешены ограниченные занятия под присмотром преподавателя. При выполнении данной схемы упражнений, по мере продвижения человек начинает замечать все те положительные влияния на организм, которые были описаны выше.

В данной работе была предложена методика оздоровительного бега в качестве одного из способов улучшения здоровья и общей физической подготовки студентов. Описаны способы привлечения студентов к использованию данной методики. И приведены факты влияния оздоровительного бега. В связи с чем очевидна потребность введения данной методики и рекомендации ее студентам.

### Библиографический список

1. Википедия – Бег [Электронный ресурс]. – URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Бег> (дата обращения: 25.05.2014).
2. Евгений Мильнер. Ходьба вместо лекарств [Электронный ресурс]. – URL: <http://books.google.ru/books?id=mR-nAAAAQBAJ&dq> (дата обращения: 25.05.2014).
3. Медицинская Информационная Сеть. Оздоровительный бег [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.medicinform.net/fitness/fit/fit6.htm> (дата обращения: 26.05.2014).
4. Будете здоровы? Российская Газета [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.rg.ru/2014/05/27/putin-site.html> (дата обращения: 26.05.2014).
5. Приказ Минобразования РФ от 1 декабря 1999 г. N 1025 [Электронный ресурс]. – URL: [http://www.lib.kalmsu.ru/metr/ndoc/prmo\\_1025.htm](http://www.lib.kalmsu.ru/metr/ndoc/prmo_1025.htm) (дата обращения: 27.05.2014).
6. Суперкомпенсация и принцип построения тренировок [Электронный ресурс]. – URL: <http://dailyfit.ru/osnovy-bodibildinga/superkompensaciya-i-princip-postroeniya-trenirovok/> (дата обращения: 28.05.2014).