

**БЕГ ТРУСЦОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА КАК ДОСТУПНОЕ
И ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО В РАЗВИТИИ ОБЩЕЙ
ВЫНОСЛИВОСТИ И УКРЕПЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ
ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА**

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. По самым скромным подсчетам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн людей среднего и пожилого возраста нашей планеты.

Оздоровительный бег и спортивная ходьба имеет полезные свойства, которые трудно воспроизвести какими-либо другими видами физической нагрузки. В первую очередь, это благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, особенно на уровне мельчайших сосудов — артериол, венул, капилляров.

Для достижения эффекта капилляризации необходимо довольно точное поддержание определенной интенсивности работы сердца. Основное преимущества бега трусцой перед другими видами физической нагрузки в том, что он позволяет без особого труда поддерживать довольно ровную по интенсивности работу сердца. Кроме того, он естественен для человека и доступен всем.

Положительные эффекты оздоровительного бега и ходьбы для студентов. Современное избыточное питание приводит к вынужденному включению «нештатных» каналов сброса лишних калорий. Один из таких каналов — накопление в организме энергоемких веществ: жиров, в том числе и холестерина, и различных форм полисахаридов, проще говоря, слизи. Их избыточное накопление в организме влечет за собой ряд отрицательных последствий. Физические нагрузки открывают естественный канал сжигания лишних калорий и нормализуют содержание «нештатных» энергоносителей. В этом плане бег трусцой имеет свои преимущества перед другими видами физической нагрузки. Он позволяет добиться разумного сочетания между нагрузкой на сердечно-сосудистую систему и сжиганием калорий, то есть, достаточно эффективно сжигать лишние калории, не перегружая (а точнее — правильно загружая) сердечно-сосудистую систему.

Во время бега трусцой расход энергии составляет для взрослого человека в среднем от 600 до 800 ккал в час. Чем больше вес бегуна, тем больше расход энергии. Благодаря активизации жирового обмена бег является эффективным средством нормализации массы тела.

Весьма эффективной в этом плане может быть и быстрая ходьба (по 1 ч в день), что соответствует расходу энергии 300–400 ккал в зависимости от массы тела. В результате за 1 месяц тренировки в оздоровительной ходьбе (без изменения пищевого рациона) масса тела уменьшается на 1 кг.

Во время бега нагрузка на сердце уменьшается благодаря работе «мышечного насоса» — ритмичное и последовательное сокращение мышц голени и бедра помогает выталкивать кровь из вен нижних конечностей вверх к сердцу.

Бег усиливает обмен веществ, способствует утилизации («сжиганию») старых, неработающих структур организма и замене их новыми, чем омолаживает организм. Доказано, что бег усиливает иммунитет, предупреждает развитие атеросклероза и опухолевых заболеваний.

При правильно дозированном беге происходит гармоничная многоуровневая естественная стимуляция защитных систем организма. В большей степени она оказывается через мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы. Стимулирующим действием обладает и встряска, воспроизводимая при беге.

Практическая сторона оздоровительного бега — развитие общей выносливости. Для развития общей выносливости наиболее простым и доступным является бег трусцой.

При начале беговых тренировок следует помнить и соблюдать следующие правила:

- перед тренировкой тщательно проверьте исправность своей обуви;
- на ноги следует надевать толстые носки из смеси шерсти и хлопка;
- нагрузка должна нарастать постепенно;
- бегать следует не реже 3 раз в неделю и не меньше 20 мин;
- не следует увеличивать скорость бега даже при виде других бегунов или красивых девушек;
- постоянно следует укреплять мышцы свода ступней, чтобы избежать развития плоскостопия;
- наибольший тренировочный эффект достигается тогда, когда скорость бега приближается к 1 часу;
- следует следить за частотой пульса (ЧСС), она не должна быть больше, чем 180 ударов в мин минус ваш возраст.

На первых порах следует выбирать такую скорость бега, чтобы можно было спокойно дышать через нос. Пришлось раскрыть рот — переходите на шаг. Восстановили дыхание — снова бегом.

На первом занятии достаточно 10 минут бега. Если не получается сразу пробежать 10 мин, а приходится чередовать бег с ходьбой, то первым рубежом будет именно 10 мин непрерывного бега. Затем следует, добавляя каждую неделю по 1–3 мин (в зависимости от самочувствия), довести время бега до 50–60 мин.

После окончания бега обязательно следует пройти 2–3 мин быстрым шагом и желательно проделать несколько гимнастических упражнений.

Противопоказания:

- врожденные пороки сердца и митральный стеноз (сужение и предсердно-желудочного отверстия);
- перенесенный инсульт или инфаркт миокарда;
- резко выраженные нарушения сердечного ритма, типа мерцательной аритмии;
- недостаточность кровообращения или легочная недостаточность любой этиологии;
- высокая артериальная гипертензия (артериальное давление 180 на 110 и выше), устойчивая к действию медикаментозной терапии;
- хронические заболевания почек, тиреотоксикоз и сахарный диабет, не контролируемый инсулином;
- глаукома и прогрессирующая близорукость, угрожающая отслойкой сетчатки;
- любое острое заболевание, включая простудные, а также обострение хронической болезни.

Рекомендации по оздоровительному бегу.

Техника бега. Прежде всего, старайтесь максимально расслабиться, бегайте так, чтобы расходовать как можно меньше сил, легко, неторопливо, мягко, чтобы бег доставлял удовольствие. Шаги должны быть мелкими, семенящими. Дышать желательно через нос. Старайтесь ни о чем не думать и концентрировать внимание на своих ощущениях — дыхании, расслаблении, удовольствии.

Одежда. Одевайтесь по погоде, но лучше так, чтобы по мере прогрева, через несколько кругов, часть одежды, например, верхнюю куртку, можно было снять.

Когда бегать. Если вы ограничены временными рамками, то бегайте в любое время. Лучшее время, на наш взгляд, с 16 до 19 часов.

Частота. Бегать нужно через день или три раза в неделю, именно при таком режиме бега эффект капилляризации максимален, а опасность перетренировки мала.

Оздоровительный бег и ходьба принесет немаловажную роль в укреплении организма и перспективы в трудовой деятельности любого человека. Поэтому данное средство активно используется в учебной программе по физической культуре учащейся молодежи.