

БЕГ. ВИДЫ И ПОЛЬЗА БЕГА

Ахметьянова З.И.¹, Крылов В.М.²

Email: Akhmetyanova697@scientifictext.ru

¹Ахметьянова Залия Ильдаровна – студент,
естественнонаучный факультет;

²Крылов Владимир Михайлович - кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой,
кафедра физвоспитания,
Стерлитамакский филиал
Башкирский государственный университет,
г. Стерлитамак

Аннотация: в данной статье рассматриваются виды спортивного бега, их характеристики. Была изучена польза беговых упражнений для организма человека, в том числе как бег влияет на сердечно-сосудистую систему, нервную систему, на работоспособность и психологическое здоровье человека. Проанализирована техника бега и ряд общих рекомендаций к подготовке к бегу, что делать после, чтобы получить максимальный эффект. Рассмотрели такой вид тренировочной нагрузки для спортсменов-бегунов, как специальные беговые упражнения (СБУ) и какие виды СБУ обычно выполняют.

Ключевые слова: бег, здоровье, здоровый образ жизни, легкая атлетика, тренировка.

RUNNING. KINGS AND BENEFITS OF THE RUNNING

Akhmetyanova Z.I.¹, Krylov V.M.²

¹Akhmetyanova Zaliya Ildarovna - Student,
FACULTY OF NATURE SCIENCES;

²Krylov Vladimir Mikhailovich - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Head of the Department,
DEPARTMENT OF PHYSICAL ACTIVITY,
STERLITAMAK BRANCH
BASHKIR STATE UNIVERSITY
STERLITAMAK

Abstract: this article discusses the types of sports running and their characteristics. The benefits of running exercises for the human body were studied, including how running affects the cardiovascular system, nervous system, performance and psychological health of a person. The technique of running and a number of General recommendations for preparing for running, what to do after to get the maximum effect are analyzed. We considered this type of training load for athletes-runners, as special running exercises (SBU) and what types of SBU are usually performed.

Keywords: running, health, healthy lifestyle, athletics, training.

УДК 796.03

«Если ты устанешь от ходьбы – беги»
Тайгер Вудс

Бег – один из самых популярных видов среди всех спортивных дисциплин. Бегом занимаются не только любители, которые хотят привести себя в форму и сохранить здоровье, но еще и профессионалы.

Виды спортивного бега

1. Гладкий бег – это вид бега, который требует либо проявления скорости, либо проявления скоростной или специальной выносливости. Сюда относятся:

- спринт, т.е. бег на короткие дистанции (30, 60, 100, 200 и 400 м);
- бег на средние дистанции (800, 1000, 1500 м и 1 миля);
- бег на длинные, стаерские дистанции (3000, 5000, 10000 м).

Есть еще бег на сверхдлинные дистанции (15; 21,0975; 42,195; 100 км) и ультрадлинные дистанции (суточный бег), забеги которых проходят не в манеже, а на шоссе или стадионе. Самыми длинными дистанциями непрерывного бега считаются расстояния 1000 и 1300 миль.

2. Барьерный бег представляет собой выполнение некоторых элементов: бег между препятствиями и преодоление самих препятствий. В качестве препятствий представлены барьеры и яма с водой. Все барьеры закреплены и предназначены для всех, т.е. в отличие от бега с барьерами их опрокинуть не удастся. Спортсмену нужно грамотно распределить силы на дистанции и в зависимости от подготовки выбрать, каким образом преодолевать препятствия: касаясь барьера или перепрыгивая его. Предусмотрены дистанции на 2000 и 3000 м.

3. Эстафетный бег – это командный вид спорта, при котором важным умением считается не просто способность быстро пробежать свою часть дистанции, но и правильно передать эстафетную палочку. Основными техническими ошибками спортсменов здесь являются потеря палочки, передача вне разрешенного коридора и создание препятствий для соперников. К классическим видам эстафет относятся 4x100 м и 4x400 м. Также проводятся соревнования на дистанциях 4x200 м, 4x800 м, 4x1500 м.

4. Кроссовый бег проводится в парковой и лесной зоне. Это вид бега по пересеченной местности, который требует выносливости и ловкости. Дистанции: у женщин - 1, 2, 3, 4 и 6 км, у мужчин - 1, 2, 3, 5, 8 и 12 км [4, с. 45].

Польза бега

1. Бег улучшает работу легких, повышая эффективность газообмена, а также укрепляет сердечно-сосудистую систему. Благодаря этому все ткани организма получают кислород, а из организма – выводятся шлаки. Бег также меняет кислородный и биохимический состав крови, что ведет к снижению кислородного голодания и снижению риска возникновения рака.

2. Аэробные нагрузки стимулируют иммунную систему человека, повышая сопротивляемость организма к бактериям и вирусам, а также помогая бороться со злокачественными клетками, которые в нём появились.

3. Кроме того, доказано, что пробежки позитивно влияют на активность нервной системы, работу мозга, а также помогают в профилактике и лечении депрессии.

4. Также есть исследования, которые демонстрируют, что бегающие сотрудники более работоспособны и эффективны в дни пробежек, по сравнению с не бегающими коллегами. Кроме того, благодаря синтезу эндорфинов, серотонина, дофамина и эндоканнабиноидов, бегуны в большей мере довольны жизнью, у них настроение лучше, чем у не бегунов.

5. Бег заставляет работать все группы мышц и возмещает недостающие энергозатраты, что ведет к похуданию и красивой фигуре. Бег способствует сжиганию жировых запасов и нормализации массы тела, и фигура бегуна становится более привлекательной. Для ягодиц, бедер, туловища и лица – бег самая недорогая и доступная косметологическая процедура.

6. И, наконец, доказано, что бегуны на 25–40% меньше рискуют умереть преждевременно от разнообразных болезней и в среднем живут на 3 года дольше [1, с. 11].

7. Бег снимает головные боли, избавляет от бессонницы, снижает артериальное давление, замедляет процессы старения в организме, избавляет от частых простудных заболеваний, повышает выносливость и работоспособность.

8. Оздоровительный бег в оптимальной дозировке является лучшим средством борьбы с неврастениями и бессонницей, вызванными нервным перенапряжением избытком поступающей информации. Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигает» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. Таким образом, бег является лучшим природным транквилизатором - более действенным, чем лекарственные препараты.

9. Успокаивающее влияние бега усиливается действием гармонов гипофиза (эндорфинов), которые выделяются в кровь при циклической работе на выносливость. При интенсивной тренировке их содержание в крови возрастает в 5 раз по сравнению с уровнем покоя и удерживается в повышенной концентрации в течение нескольких часов. Эндорфины вызывают состояние своеобразной эйфории, ощущение беспричинной радости, физического и психического благополучия, подавляют чувство голода и боли, в результате чего резко улучшается настроение. Психиатры широко используют циклические упражнения при лечении депрессивных состояний - независимо от их причины. В результате такого многообразного влияния бега на центральную нервную систему при регулярных многолетних занятиях изменяется и тип личности бегуна, его психический статус.

10. В результате более полноценного отдыха центральной нервной системы повышается не только физическая, но и умственная работоспособность, творческие возможности человека [3, с. 21].

Техника бега

Недостаточно просто бегать, надо правильно бегать, чтобы эффект от пробежки был наибольший. В первую очередь, бег должен доставлять радость, удовольствие, иначе нет особого смысла бегать, в противном случае вы не сможете долго заставлять себя выходить на пробежку. Бегать нужно легко. Это значит, что темп бега должен быть естественным, а ненапряженным. Нужно подобрать оптимальную скорость, которая подходит вам.

Нагрузка не должна вызывать выраженного утомления, особенно на первых порах. Чувство вялости, сонливости днем - верный признак, что нагрузку нужно уменьшить. Организм укрепляют не перегрузки, а разумные нагрузки.

Во время бега, вы должны дышать равномерно и обязательно через нос. Если начинаете чувствовать, что задыхаетесь, снизьте темп бега - это и будет являться вашим самоконтролем для начинания.

Скорость бега должна увеличиваться только естественным путем, по мере роста тренированности, непроизвольно и незаметно для вас самих [3, с. 11].

Бег должен быть максимально естественным и не вызывать напряжения, но с другой стороны, есть ряд общих рекомендаций на которые стоит обратить внимание:

1. Не подпрыгивать во время движения, не раскачиваться в стороны
2. Слегка наклонять туловище вперед
3. Не поднимать плечи
4. Руки держать свободно, согнутыми в локтях, не разбрасывать их в стороны, двигать ритмично, в такт шагам
5. Колено стараться выносить максимально вперед, опускать ногу на всю поверхность стопы
6. Не делать шаг слишком широким
7. Дышать нужно и носом, и ртом [2, с. 28].

Специальные беговые упражнения

Специальные беговые упражнения (СБУ)- это упражнения, направленные на развитие силы, мощности и координации, в первую очередь задействуют те группы мышц, которые получают основную нагрузку при беге.

Дополнительная польза СБУ в том, что в интенсивных движениях, как и при беге, участвует практически вся мускулатура, при этом повышается координация

движений. Как результат спортсмен, выполняющий кроме беговых нагрузок еще и СБУ, сможет на такой же дистанции как ранее, потратив меньше сил, пробежать быстрее.

Существует очень много вариантов СБУ, основные из них:

- Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.

- Бег с захлестом голени. Хлест голенью выполняется таким образом, чтобы пяткой коснуться ягодиц.

- Бег боком, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперед другим плечом.

- Многоскок (олений бег). Делаете прыжки поочередно каждой ногой с акцентом вперед. То есть бег прыжками, стараясь поставить стопу под себя с передней части. При этом колено маховой ноги выносите как можно выше. Это немного похоже на то, как «летит» олень.

- Подскоки. То же, что и многоскоки, только акцент прыжков не вперед, а вверх. При этом приземляться нужно на обе ноги, а отталкивать одной по очереди. Это позволит нагружая мышцы ног, ослабить нагрузку на суставы и позвоночник.

- Колесо. Похоже на бег с высоким подниманием бедра, только сложнее. В момент, когда поднимаете бедро маховой ноги максимально вверх, выбрасываете носок прямой маховой ноги максимально вперед. Получиться своеобразный бег с воображаемыми ударами каждой ногой.

- Выпрыгивания. Присев, сразу выпрыгивайте вверх и вперед, оттолкнувшись двумя ногами. При приземлении сразу же приседайте и выпрыгивайте вновь, превратив это в непрерывный процесс на всей дистанции. Это очень мощное и тяжелое упражнение, которое развивает силу ног и всего тела.

Как подготовиться к выполнению СБУ. Поскольку это очень активные, интенсивные движения с высокой амплитудой, необходимо хорошо «разогреть» мышцы к предстоящей работе, путем медленного бега, размять и растянуть связки и суставы ног. В этом случае риск получить ненужную травму будет сведён к минимуму.

Если вы начинающий спортсмен, то первые 3-6 месяцев СБУ не имеет смысла. В это время Вы будете нарабатывать базовую выносливость и технику бега [3, с. 21].

Список литературы / References

1. Завьялов А.В. «Физическая культура и спорт в вузе». Учеб. Пособие. Москва, 2020. 105 с.
2. Кизько А.П., Забелина Л.Г., Тертычный А.В., Косарев В.А. «Легкая атлетика». Учеб. пособие, Новосибирск, 2018. 156 с.
3. Салеев Э.Р. «Оздоровительный бег: советы и рекомендации для самостоятельных занятий физической культурой». Учеб.-метод. материалы для студентов вузов Стерлитамак, 2013. 59 с.
4. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учеб. пособие / Н.В. Тычинин .Воронеж:ВГУНТ, 2017. 65 с.