

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

Не смотря на появление новомодных спортивных течений и обилие всевозможных спортивных клубов, многие люди выбирают для себя старый добрый способ поддержания хорошей физической формы и оздоровления – бег. И не удивительно, ведь это самый доступный, дешевый и простой способ циклических физических упражнений. Оздоровление бегом происходит за счет следующих нагрузочных компонентов: увеличение пульса, вибрация внутренних органов и расход энергии.

Бег – это одно из самых доступных и эффективных средств оздоровления и укрепления организма. Он способствует укреплению мышц и связок опорно-двигательного аппарата, вырабатывает общую выносливость. Длительное занятие бегом тренирует сердечную мышцу, за счет чего снижается частота сердечных сокращений и таким образом сердце начинает работать более экономно.

С помощью таких **разновидностей бега** как **бег на месте, бег в умеренном темпе с постоянной скоростью, в чередовании с ходьбой, с ускорениями, в медленном темпе** возможно решение следующих задач:

- укрепление здоровья, профилактика некоторых заболеваний;
- сохранение и восстановление двигательных навыков, необходимых в повседневной жизни и работе,
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями как средства организации свободного времени и активного отдыха;
- продление творческого долголетия человека.

Главным преимуществом оздоровительного бега является то, что этот вид спортивной нагрузки не требует специальных вложений (все, что нужно для занятий – это беговые кроссовки и спортивный костюм), им можно заниматься при любых погодных условиях, он доступен любому человеку, а,

кроме того, тренировки могут корректироваться по интенсивности и длительности.

Что касается времени для бега, то этот показатель тоже определяется индивидуально. Однако медики пришли к выводу, что наиболее эффективными и безопасными являются беговые тренировки в промежутки с 10 до 13 часов и с 16 до 19 часов.

Но если в связи с работой или по другим причинам бегать в это время не получается, то можно выделить для тренировок любое удобное время. Жителям больших городов рекомендуется бегать по утрам, так как воздух в городе в это время более чистый. Стоит также воздержаться от пробежек вдоль оживленных автотрасс, где воздух содержит много выхлопных газов и пыли.

Главным принципом оздоровительного бега является соответствие нагрузки аэробным возможностям организма. Поэтому при эффективных тренировках бег должен доставлять только удовольствие и не провоцировать сильное утомление или упадок сил.

Если чувствуете слабость и сонливость в течение дня, а ночью одолевает бессонница – то это верный признак для того, чтобы уменьшить нагрузку при беге.

В условиях беговых нагрузок у занимающихся потребность миокарда в кислороде и энергии значительно ниже, чем у незанимающихся (Пирогова Е.А., 1986).

Воздействие этих упражнений на кровь заключается в росте общего гемоглобина, максимального объема циркулирующей крови и щелочного резерва. Положительные изменения в мышцах проявляются в увеличении их механической эффективности, капилляризации, росте размеров волокон, повышении ферментативной активности в митохондриях.

Кроме того, при беге возникает явление биомеханического резонанса, которое отсутствует при других видах циклических упражнений (в момент приземления на пятку противоудар перемещает столб крови вверх). Такой

гидромассаж кровеносных сосудов способствует увеличению их эластичности, препятствует образованию атеросклеротических бляшек. Вибрация внутренних органов усиливает перистальтику кишечника, благоприятное воздействие оказывает на функцию печени. Улучшается обмен веществ, происходит стимуляция деятельности эндокринной системы, усиливаются анаболические (созидательные) процессы. Тренировка в беге на выносливость сопровождается эффектом экономизации инсулина, что имеет значение в профилактике сахарного диабета. Изменяется и липидный обмен: снижается количество холестерина и триглицеридов, изменяется спектр липопротеидов в сторону уменьшения атерогенных классов, являясь мерой профилактики атеросклероза. Как правило, занимающиеся оздоровительным бегом с многолетним стажем ведут здоровый образ жизни: не употребляют алкоголь, резко уменьшают или бросают курение, рационально питаются, закаливаются. Все это способствует снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний (Душанин С.А. и соавт.).

В таблице 1 приведена частота распространения различных уровней риска развития сердечно-сосудистых заболеваний у занимающихся бегом.

Таблица 1

Частота распространенности риска развития сердечно-сосудистых заболеваний у занимающихся и не занимающихся бегом (% к общему числу)

Степень выраженности	Не занимающиеся бегом	Занимающиеся бегом
Отсутствует	5,6	50
Минимальный риск	44,4	39,0
Явный риск	33,3	11,0
Выраженный риск	16,7	0

Функциональные возможности и физическая работоспособность занимающихся бегом значительно выше в сравнении с не занимающимися.

Большое влияние бег оказывает на психоэмоциональное состояние человека. Во время бега часто возникает чувство радости, веселья, которые и являются у многих бегунов основной мотивацией для занятий бегом. После тренировки, как правило, появляется хорошее настроение, уверенность в себе, прилив бодрости, повышение умственной работоспособности. Связывается это состояние с выделением гормонов-эндорфинов, которые циркулируют в крови около суток.

Воздействие бега на факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний проявляются в:

- снижении повышенного содержания холестерина в крови и повышении уровня липопротеинов высокой плотности;
- снижении повышенного артериального давления крови;
- снижении избыточной массы тела.

Новичкам советуют начинать бегать сначала на небольшие расстояния, постепенно увеличивая их. Также специалисты рекомендуют заниматься бегом не чаще 4-х раз в неделю и первое время чередовать бег с активной ходьбой.

И напоследок стоит отметить несколько качеств, которыми должна обладать обувь для бега. В первую очередь она должна иметь жесткую подошву, препятствующую подвороту стопы. Хорошо, если верхняя часть кроссовок сделана из специального материала, обеспечивающего вентиляцию, а также жесткий носок, защищающий пальцы от возможных травм.

Обувь для бега

Правильный выбор обуви для бега очень важен. Но большинство начинающих занятия бегом очень редко задумываются об этом. И зря! Обувь для бегуна столь же важна, сколько и качественное топливо для ав-



томобиле... и не важно, профессиональный спортсмен это или 70-летний пенсионер.

Какую же обувь нужно выбрать для ежедневных пробежек? Конечно, **беговые кроссовки**. Благодаря специальной конструкции подошвы они обеспечивают необходимую амортизацию, что препятствует их преждевременному изнашиванию суставов.

Не нужно выбирать самые дорогие или самые дешевые. Высокая цена не всегда гарантирует хорошее качество, а слишком уж низкая цена, скорее всего, является показателем плохого качества. За 1500-2500 рублей вполне можно найти хорошие беговые **кроссовки**, которых хватит на 1-2 сезона.

При выборе в первую очередь обратите внимание на подошву! Она должна быть достаточно гибкой, высокой. Подошва беговых кроссовок, как правило, состоит из двух слоев: верхний слой толстый, достаточно мягкий и предназначен для амортизации соприкосновения стопы с землей (полом), нижний слой жесткий и тонкий, препятствует истиранию подошвы.

Если подошва не сгибается, слишком жесткая или однослойная, то такие кроссовки не стоит выбирать.

В какое время суток бегать?

Бегать лучше всего в утреннее или вечернее время, в зависимости от вашего распорядка дня. Не следует бегать в жарких погодных условиях в дневное время, а также позднее 21 часа. В утренние часы нужно избегать больших нагрузок и выбирать более низкий темп бега, чем вечером или днем, так как большие физические нагрузки непосредственно после сна негативно влияют на сердце и суставы – организм просто не готов к внезапным нагрузкам после длительного отдыха.

Длительность и скорость бега

Длительность бега необходимо выбирать в зависимости от ваших физических возможностей. В любом случае одна тренировка не должна длиться менее 20 ми-



нут. Если тяжело бежать, периодически можно переходить на быструю ходьбу. Можно также заниматься только ходьбой, пока не достигните определенного уровня подготовки, при котором сможете бежать длительное время.

Скорость бега должна быть невысокой. Ее нужно выбирать в зависимости от вашего пульса. В идеале пульс или частота сердечных сокращений (ЧСС) должна колебаться в пределах 120-130 ударов в минуту. Именно при таком уровне нагрузки повышается тренированность сердца. Поэтому начинающему бегуну 3-4 раза на протяжении дистанции желательно измерять пульс.

Позже, при систематических занятиях бегом, вы научитесь приблизительно определять пульс по вашему самочувствию.

Чтобы измерить пульс, нужно остановиться или перейти на шаг, нащупать артерию на шее и посчитать количество ударов, например, за 10 или 15 секунд, умножить это количество на 6 или 4 соответственно, и получим результат ЧСС. За 10-15 секунд после остановки пульс, как правило, не успевает значительно измениться, и именно в течение этого времени его лучше всего измерять. Если ваша ЧСС более 130, то снизьте темп бега, и наоборот, если менее 120 – увеличьте его. Главное – не скорость, а длительность! А со временем вы сможете значительно увеличить скорость бега и при пульсе 120-130 ударов/мин.

Хочу сказать читателям Мир Советов, что периодичность и систематичность беговых тренировок очень важна. Нужно бегать 3-6 раз в неделю. Для начинающих 2-3 раза. В любом случае перерыв не должен быть более трех дней. В первое время занятий бегом может ощущаться боль в мышцах (в мышцах, а не в суставах) ног, спины, и связано с накоплением там молочной кислоты. Это нормальное явление, наблюдается только у начинающих спортсменов или после длительного перерыва в тренировках, и, как правило, проходит через 2-4 дня (в зависимости от нагрузки). Поэтому в первые 1-2 недели тренировки можно делать и 2 раза в неделю.