

Бег трусцой, как средство оздоровления

Щербаков Алексей Александрович

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Анализ разработки метода медленного бега показывает недостаток знаний о плюсах данного вида в поддержании и продлении здоровья на года. В статье рассматривается методика правильного выполнения разминки и упражнений. В настоящее время обнаружен значительный дефект осмысливания значимости бега трусцой. Исследователи предписывают активно заниматься собой для поддержания здоровья и улучшения тонуса.

Ключевые слова: Здоровье, держать в тонусе, регулярные занятия, джоггинг, правильность бега, время для бега.

Jogging as a means of recovery

Scherbakov Aleksei Aleksandrovich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

Analysis of the development of the method of slow running shows a lack of knowledge about the advantages of this type of running in maintaining and prolonging health for years. The article considers the method of correct performance of warm-up and exercises. Currently, a significant defect of comprehension of the significance of jogging is found. Researchers prescribe actively exercising yourself to maintain health and improve tone.

Keywords: health, keep fit, regular exercise, jogging, proper running technique, time to run.

Введение

Придерживаясь данного метода бега можно избавиться от большого множество проблем со здоровьем, повысить мышечный тонус, укрепить суставы и стабилизировать кровообращение в организме. Бег трусцой тренирует сердце, делает кожу более упругой, а мышцы эластичнее. Бег трусцой считается лучшим видом бега для людей, желающих улучшить тонус, укрепить сердце или просто держать себя в отличной форме. Занимаясь регулярно медленным бегом, в лёгкие начинает поступать больше кислорода, который питает все ткани и органы в теле. Бег помогает выводить из организма шлаки и ускоряет обмен веществ. Во время бега трусцой в организме взаимодействуют почти все мышцы тела. Если

заниматься им регулярно, то тело приобретет большее количество выносливости, улучшится самочувствие и тонус.

Обзор исследований

Г. Гилмор, А. А. Макарова и Д. Г. Седова описали оптимальные методики подготовки [2]. Л.И. Верещагин описал технику бега трусцой [4].

Цель исследований

Целью исследования является изучение оптимальных современных методов для увеличения вовлечённости в спорт детей и взрослых.

Результаты и обсуждения

Медленный бег - это отличный способ борьбы с лишним весом. Регулярные и продолжительные тренировки помогают очистить организм от шлаков и вместе с ними и жировые массы. Бег трусцой очень популярен и идеально подойдет тем, кто хочет избавиться от жировых прослоек и держать всё тело в тонусе.

Джоггинг благоприятно влияет на пищеварительную систему, он укрепляет нервы, нормализует сон, улучшает работу мозговых клеток и является хорошим средством профилактики стрессов.

Ван Аакен провел исследование по лечению раковых заболеваний в течение 6 лет среди 1000 человек. Половина была бегающими, а вторая половина не нагружала себя физически. За время проведения исследования, 29 человек игнорирующих спорт, скончались. Среди бегающих подверглось всего 4 человека

Если появилось желание заняться бегом трусцой, то нужно знать, что лучше всего заниматься с 7 до 8 утра, в обед с 11 до 12 и в вечернее время с 16 до 18 часов. Женщинам лучшее время для занятий - это вечер, мужчинам наоборот утром. Перед началом бега необходимо размяться и чувствовать себя хорошо, находясь не в сонном состоянии

Что касается места бега – это может быть специальный парк или на стадион, место где можно дышать свежим воздухом, где не помешают автомобильные трассы. Бегать лучше всего на пружинящих или резиновых дорожках для амортизации. Если же вы собираетесь бегать по асфальту, то необходима специальная обувь с амортизацией, так как без данного эффекта есть высокие шансы приобрести проблемы с позвоночником.

Медленным бегом лучше начинать заниматься в течение 2 дней в неделю постепенно наращивая время, нагрузку интенсивность тренировок. Заниматься по 10-15 минут не останавливаясь, не делать резких рывков в увеличении времени продолжительности пробежки. Почувствовав прилив сил, не нужно ускоряться или увеличивать темп, делать нужно всё аккуратно. Если же не придерживаться этого, то это может привести к болям в мышцах, усталости и невозможном продолжении последующих занятий в ближайшие дни. Если же во время бега стало тяжело, то снизьте темп, но ни в коем случае не останавливайтесь, такой без можно сразу считать

бессмысленным, бесполезным и должного результата не будет. Поэтому, если заниматься бегом регулярно, постепенно и планомерно, результат будет ожидаемым и очень щедрым для здоровья. Занимаясь в таком же темпе, можно постепенно увеличивать свою нагрузку.

Перед бегом необходимо размяться и разогреть свои мышцы ног, лучше всего подойдут приседания, махи ногами или можно пройтись быстрым шагом, делая глубокие вдохи носом и выдохи ртом. Пробежку лучше всего начинать с 10 минут в день, постоянно чередуя ходьбу и бег. Необходимо следить за своим общим состоянием. Дышать лучше всего через нос, а выдыхать можно и ртом, это необходимо для того, чтобы организм получал достаточное количество кислорода во время бега [3].

Почувствовав сильную усталость, необходимо уменьшить свою скорость, если же вы почувствовали боль в боку, то это означает, что ваше тело ещё не готово к таким нагрузкам и вам нужно замедлить свой темп бега.

Техника бега трусцой довольна просто и уникальна в своём роде, она не требует предварительной подготовки и физической формы. Бег трусцой подразумевает баланс всего положения бёдер. Если же рассматривать без при джоггинге, то необходимо следить за такими факторами: держать прямо голову без наклонов и ваши бёдра должны свободно двигаться. Это придаст лёгкость и позволит бежать с широким и свободным шагом. Руки должны быть близко к телу, согнуты в локтях без лишних взмахов в сторону, энергия должна передаваться от рук к ногам. Только синхронная работа рук и ног вместе, позволят компенсировать закручивание и раскачивание тела.

Во время бега ноги выполняют основную роль и принимают всю тяжесть на себя. И самая большая нагрузка приходит в ту долю секунды, когда нога соприкасается с землей. После этого следует короткий отдых, полёт ноги и ожидание, когда на следующем шаге другая нога станет опорной.

Проверьте себя, бегая по земле, песку или по траве, издаёте ли вы какой-нибудь шум при беге, если да, то это указывает на то, что вы стучите ногами по земле, вместо того, чтобы гладить её. Это значит, что вы рассеиваете энергию, сила, которая должна быть приложена после того, как нога уже поставлена на землю для продвижения вас вперёд [2].

Бег – это способ укрепить здоровье и подтянуть свой тонус, со своими правилами выполнения. Частота шагов при правильной технике бега - от 3 до 5 в секунду. Лучше всего бежать с той скоростью, чтобы во время бега вы могли спокойно бежать и разговаривать [4].

Частота дыхания зависит от того, насколько развиты лёгкие. Обычно, вдох и выдох делают каждые 2-4 шага. Чтобы не возникла одышка, дыхание должно быть глубоким. Пульс следует сохранять в районе 120 ударов в минуту. После окончания пробежки вы должны чувствовать усталость в мышцах, но приятную с приливом сил.

Идеальную технику бега подобрать невозможно, каждый человек индивидуален, у каждого человека своя конституция тела, свои ощущения комфорта, самое главное это бегать для собственного удовольствия.

Главное четко понимать, что пробежки должны стать регулярными, и обязательно приносить радость и удовольствие для укрепления своего здоровья.

В нынешних условиях в сознании человека бег трусцой редко ассоциируется со спортом, многие считают это разминкой перед марафоном или забегом. В современном мире, в мире технологий, бег перестал быть причиной, чтобы развеяться или укрепить тело. Ежедневно время уходит на компьютеры, тратится множество часов и мало кто совершает большое количество движений. И мало кому известно, что в современном мире, занимаясь бегом, можно продлить свою жизнь. Именно из-за этого в наше время важно пересмотреть значение бега трусцой в спорте, как отдельный вид.

Библиографический список

1. Лидьярд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 352 с.
2. Гилмор Г., Макарова А. А., Седова Д. Г. Бег ради жизни. М.: Физкультура и спорт. 1973. 120 с.
3. Гильмор Г., Лидьярд А. Бег к вершинам мастерства. М.: Физкультура и спорт, 1968. 77 с.
4. Верецагин Л.И. Оздоровительный бег: с чего начинать? Л.: Лениздат, 1990. 60 с.