



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

БЕГ. ВИДЫ И ПОЛЬЗА.

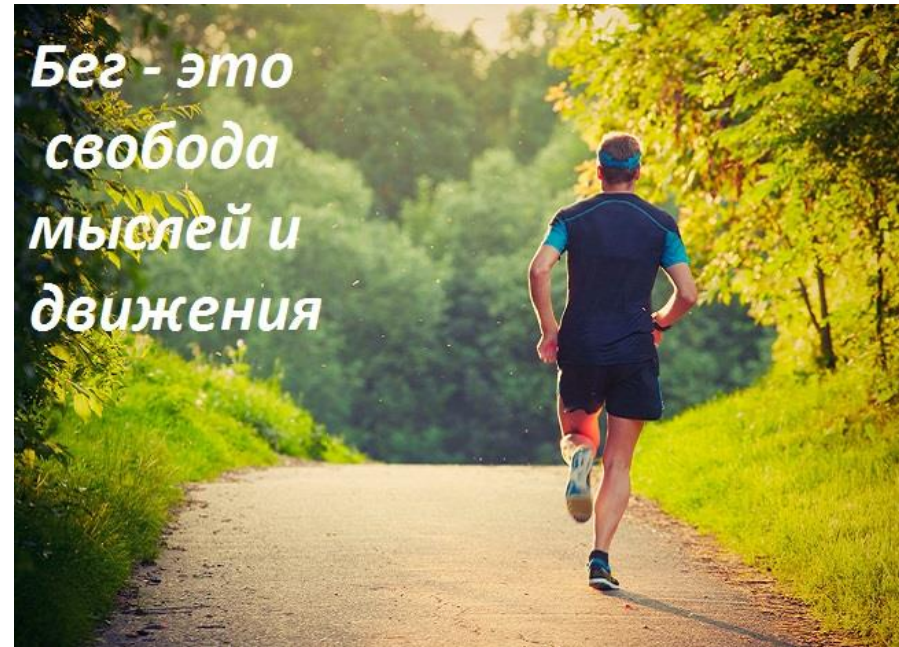


Инструктор по
физической культуре:
Казанцева А.А.

Бег — это жизнь. Бег является легкой, естественной формой физических упражнений, это уникальный вид физической нагрузки, не требующей специального оборудования, снаряжения, спортивных сооружений. Для того чтобы выйти на беговую дорожку стадиона или просто на проселочную дорогу, не надо брать специальных уроков, надо иметь лишь одно — желание.

Бег — занятие сугубо индивидуальное. Это или длительная пробежка в медленном темпе только ради радости движения, или соперничество с собой, когда вы преодолеваете дистанцию с определенной скоростью. Нет ничего естественнее бега — это одно из самых эффективных упражнений, которое позволяет человеку поддерживать себя в хорошей физической форме.

*Бег - это
свобода
мыслей и
движения*



Виды бега

Интервальный — техника бега с чередованием быстрого, бега трусцой и обычного шага. Проще говоря, во время такого бега сочетается несколько видов нагрузок, а возможности организма увеличиваются и укрепляются уже спустя неделю регулярных занятий.

Бег трусцой — полезная тренировка с поддержанием медленного темпа неширокими шагами. При трусце скорость немного быстрее, чем при ходьбе. Оценена польза этого вида бега по утрам или в качестве восстановительной тренировки.

Легкий (или футинг) — относится в большей степени к спортивной ходьбе, считается оздоровительно-укрепляющим. Скорость легкого бега — 10-12 км/ч: быстрое отталкивание, мягкий толчок, приземление на внешнюю часть стопы с поворотом таза вперед.

Средний — характерен для непрофессиональных спортсменов, дистанции средние, скорость невысокая. Такой бег заряжает энергией, тонизирует.



Спринтерский — расстояния небольшие, скорость максимальная. Польза бега на короткие дистанции в том, что он хорошо развивает физические данные, иногда является частью интервального бега вместе с легким.

Фартлекс — бег, при котором в одной тренировке чередуются разные скорости. Он сложнее интервального, потому что нециклический (нет чередования нагрузки и отдыха), осуществляется по пересеченной местности.

Естественный — бег босиком или в обуви с тонкой подошвой. Технически это бег впрыска маленькими шагами с акцентированием внимания на пальцы. Бег, при котором нога подсознательно ставится на носок, способен причинить меньше травм.

Бег на месте — отлично подходит и для домашних тренировок. Техника исполнения простая, виды — обыкновенный, с «высокой пяткой», высоко поднятые колени.

Разминка и заминка

Разминка делает тренировку более комфортной, минимизирует риск возможных травм, разогревает тело и температуру мышц / связок. Проще говоря, она готовит тело к предстоящей нагрузке. Если уделить разминке 5-10 минут перед бегом, польза бега для организма будет выше.

1. Ноги. Чтобы размять ноги, просто пройдите 100-200 метров обычным шагом.
2. Туловище, голеностопы, сухожилия, коленки, бедра, паховые мышцы разминаются комплексом упражнений.
3. Разминка шеи круговыми движениями, рук при помощи махов.

Заминка нужна для нормализации сердечного ритма, длится 10-15 минут. Заминка выполняется плавным переходом с бега на ходьбу, затем делаются упражнения на растяжку. Резко после бега останавливаться ни в коем случае нельзя — это небезопасно для работы сердца.





Польза бега

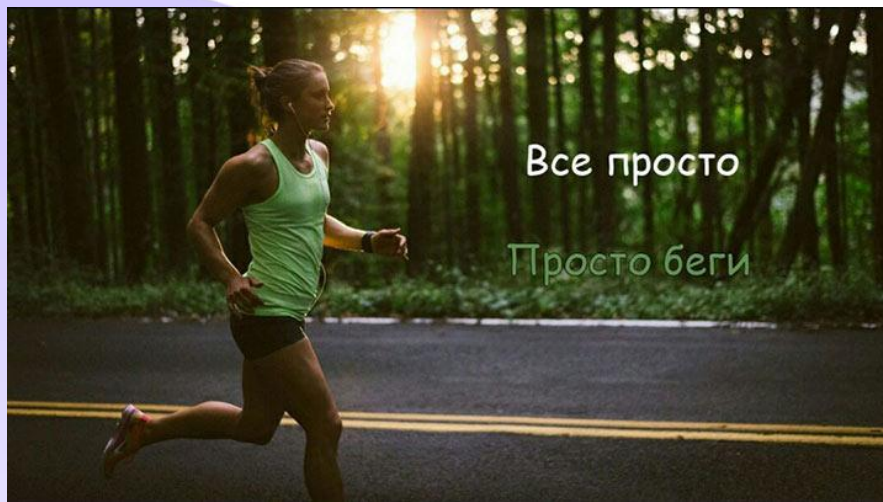


Хорошо для кровоснабжения. Через 2-4 года после регулярных беговых тренировок у человека начинает расти капиллярная сетка.

Улучшение опорно-двигательного аппарата. Во время систематического бега изменения происходят и в мышцах, которые лучше адаптируются к нагрузкам, а также в хрящевой и костной тканях. В результате все тело находится в тонусе, а человек чувствует себя бодрым даже в довольно зрелом возрасте.

Бег — антистрессовый вид спорта. А это польза для психического здоровья. Бег хорошо сказывается на работе периферической нервной системы, которая связана с работой внутренних органов.

Счастье в беге. Регулярное преодоление нескольких километров позволяет мозгу получать эндорфины и эндоканабиноиды, которые приносят нам счастье. А само движение, достижение определенных результатов позволяют мозгу получать допамин, являющийся медиатором удовольствия. Именно необходимость в подкреплении допамином позволяет нам без лени выходить на пробежку. Еще бег провоцирует выделение серотонина, возбуждающего и делающего нас счастливыми. В то время как нехватка серотонина провоцирует депрессию, отсутствие сил, настроения.



Улучшение качества жизни. Выход из зоны комфорта, достижение поставленных целей, возможность проверить свои силы многим людям дают чувство наслаждения, любви к своему телу и личности в целом.

Замедление старения мозга. Бег считается одной из причин выживания нервных клеток мозга: ритмическое движение ног вызывает выделение нейротрофина, который сберегает нейроны, не давая им погибнуть. Улучшение кровообращения, уменьшение оксидативного стресса позволяют мозгу не стареть преждевременно. У бегающих людей лучше развиты связи между участками мозга, а они прямо влияют на способность планировать, принимать решения, работать в режиме многозадачности.

Здоровье в целом. Важно понимать, что бег не спасает от проблем со здоровьем и уж точно не лечит. Но занятия этим видом спорта в совокупности с другими методами заботы о здоровье считаются профилактикой гипертонии, диабета, проблем с жировым обменом, болезней органов дыхания, риска инфаркта.