

Илюшин О.В.

*к.б.н., доцент ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический
Университет», г. Казань, ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский)
федеральный университет», г.Казань.*

Филиппов Н.М.,

*студент., ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический
Университет», г. Казань*

ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Аннотация: В статье поднимается вопрос оздоровительного бега в зимний период времени. Приводится ряд аргументов о том, что бег лучше начинать в теплое время года. Говорится об особенностях бега, приводится список правил, которых необходимо придерживаться начинающим спортсменам. Также в работе представлен ряд особенностей бега в холодный период года. На основании полученных данных делается вывод об особенностях оздоровительного бега.

Abstract: The article raises the question of health-improving running in winter time. A number of arguments are given about the fact that it is better to start running in the warm season. The author speaks about the peculiarities of running and gives a list of rules which are to be followed by the beginner sportsmen. Also, the paper presents a number of peculiarities of running in the cold season. Based on the data obtained, a conclusion is made about the peculiarities of recreational running.

Ключевые слова: оздоровительный бег, причины, правила, экипировка, требования, травмы.

Keywords: wellness running, reasons, rules, equipment, requirements, injuries.

Самым популярным физическим упражнением у учащихся является бег. Именно бег считается наиболее полезным для здоровья человека, т.к. во время выполнения этого упражнения задействованы все мышцы человека. Но бег может и отрицательно повлиять на организм человека. Происходит это, если человек не выполняет ряд простых правил. Начинать занятия оздоровительным бегом лучше в теплое время года по следующим причинам:

1. Холодному времени года присущ короткий световой день, из-за чего у многих студентов снижается работоспособность.
2. Опорно-двигательный аппарат в связи с отрицательной температурой менее подвижен, из-за чего бегать становится труднее, а значит пройденное расстояние будет в разы меньше.
3. Занятия бегом в зимний период затрачивают гораздо больше энергии, из-за чего приходится более часто принимать пищу, что не всем удобно.
4. Бег зимой требует отдельного внимания учащихся к своей экипировке.

Для начала нужно разобраться в сути оздоровительного бега в летний период. Все спортсмены – любители начинают бегать именно летом. Связанно это, в первую очередь, с температурой воздуха: в летний период температура во многих регионах превышает 15 градусов. Выполнение любых физических упражнений в теплой среде гораздо полезнее для организма, т.к. нет возможности переохладить свой организм. Так же, в теплое время года беговая поверхность более твердая и менее скользкая. Эти два параметра позволят

избежать растяжений, вывихов и других травм. Начинать бегать лучше в теплое время года еще и по той причине, что за этот период можно привести организм в тонус и подготовить его к более серьезным нагрузкам. В большинстве учебных заведениях занятия оздоровительным бегом проводят лишь летом, связано это с индивидуальностью каждого студента: некоторые люди более подготовлены и могут бегать и зимой, а некоторые студенты не могут бегать даже летом. Подготовленный спортсмен сможет заниматься бегом и в зимний период, т.к. он уже будет знать все тонкости выполнения данного физического упражнения. Но и у бега в летний период существует несколько правил:

- Главное правило, которым многие пренебрегают – начинать любое физическое упражнение нужно с растяжки. Любой профессиональный спортсмен перед тренировкой уделяет достаточно большое количество времени растяжке. Выполнение этого правила необходимо, в первую очередь, для того чтобы избежать любого рода травм. Подготовленные к нагрузке суставы, мышцы, связки помогут организму легче перенести тренировку, а также, увеличат скорость восстановления человека после тренировки.

- Не менее важное правило бега – выбор правильной обуви. Нельзя бегать в классической обуви, сланцах и тп. Для бега нужно выбирать специальную спортивную обувь: кроссовки с высокой подошвой для лучшей амортизации. Размер обуви не должен превышать размер стопы. Спортивные кроссовки не должны сильно сжимать стопу, но стопа не должна свободно болтаться в ботинке, обувь не должна тереть в каких-либо местах, доставлять различного рода дискомфорт. Кроссовки должны свободно пропускать воздух внутрь и наружу. Правильно подобранная обувь обеспечит равномерную нагрузку на весь организм, хорошую сцепку с поверхностью и поможет избежать различных травм.

- На ряду с выбором кроссовок стоит выбор спортивной одежды для бега. Она не должна быть тяжелой и объемной. Спортивная одежда должна хорошо пропускать воздух. Одежда в летний и зимний период отличается. В зимний период помимо того, что костюм должен пропускать воздух, он еще должен согревать. В первые минуты бега, до разогрева организма, существует большой риск переохлаждения организма.

- Нельзя бегать сверх своей нормы. Нагрузка на организм должна быть постепенной вне зависимости от пройденного расстояния. Не соблюдение этого правила может привести к ухудшению состояния организма.

Соблюдение всех правил гарантирует, что оздоровительный бег пойдет только на пользу студентам.

Особенностями бега в зимний период являются: необходимость в подготовке организма к зимним условиям, необходимость в определенной физической подготовке, необходимость в специальной экипировке

Разберем каждую особенность более подробно: Организм каждого студента нуждается в подготовке к зиме. Подготовка заключается в приеме ряда витаминов, выполнении базовых физических упражнений, профилактике инфекционных заболеваний. Первые минуты бега являются наиболее опасными, из-за «непрогретого» организма, нужно его закалывать. Многие учащиеся ограничиваются лишь базовыми упражнениями на занятиях физической культурой или утренней зарядкой. Человеку, бегающему зимой, необходимо более профессиональней подходить к вопросу о своей физической подготовке. Помимо преодоления дистанции, т.е. бега, организму необходимо вырабатывать энергию для согревания.

Экипировка для бега зимой должна выполнять 3 функции, это можно рассматривать как 3 слоя одежды, начиная от внутреннего, ближайшего к телу: 1) Первый слой одежды, нательное бельё, должно отводить влагу (пот) от кожи. 2) Второй слой одежды должен сохранять тепло и отводить влагу от нательного белья 3) Третий слой - это наружная одежда, защищающая от ветра, снега и возможно холодного дождя.

Заключение: Бег во время занятий физической культурой в зимний период сильно отличается от бега в летний период. Для бега зимой необходимо обладать хорошей физической подготовкой, иметь опыт в выполнении данного упражнения. Также, нужно уделять должное внимание экипировке. А соблюдение всех правил поможет избежать различных травм и получить наибольший эффект от этого физического упражнения.

Список литературы:

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика / Жилкин А.И. - Москва: Спорт, 2007. - 464 с.
2. Зеличенко В.Б. Легкая атлетика: критерии отбора. / Зеличенко В.Б. - Москва: Терра - Спорт, 2000. - 240 с.
3. Ибрагимов И.Ф., Васенков Н.В., Илюшин О.В. Изменения показателей частоты сердечных сокращений растущего организма при резко усиленной двигательной активности //Журнал «Ученые записки казанской государственной Академии ветеринарной Медицины им. Н.Э. Баумана, 2017, Том 231 (III). – С.86-89.
4. Илюшин О.В., Газизов Ф.Г., Колочанова Н.А., Басиров И.И., Мухаметзянов Э.М. Особенности развития физических качеств в зависимости от уровня квалификации спортсменов в зимнем полиатлоне // Теория и практика физической культуры. -2020. - № 9. - С. 74-75

5. Мифтахов Р.А., Илюшин О.В., Басиров И.И., Основы оздоровительной физической культуры студентов // Перспективы науки, - 2019. -№2. - С. 133-136
6. Хайруллин И.Т., Илюшин О.В. Интегрированный подход к профильному обучению / Образование и саморазвитие. 2013. № 4 (38). С. 192-196.