

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 49 «УЛЫБКА»
города Рубцовска**

658210, г. Рубцовск, пер. Алейский, 33

тел. (38557)5-49-19

e-mail: U149bka1981@yandex.ru

Консультация

для родителей

«Бегом от всех болезней»

Подготовила:
инструктор
по физической культуре
Березина Е.И.

В последнее время отмечается огромный рост популярности оздоровительных физических упражнений.

Никогда люди так не увлекались различными формами оздоровительной физкультуры: бегом трусцой, закаливанием, лыжными прогулками, туристическими походами и т.д.

Наибольшую популярность получил оздоровительный бег, быстро приобретший славу надёжного средства против «болезней века» - инфаркта, гипертонии, атеросклероза и многих других болезней. Спокойный, медленный бег, или как его нередко называют специалисты «бег трусцой», каких только эпитетов неудостаивался. Это «бег ради жизни», «бег от инфаркта», «оздоровительный бег».

Еще две с половиной тысячи лет назад на огромной скале в Элладе были высечены слова: «Хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай». Подсчитано, что у нас в стране около 30 % от общего числа самостоятельно занимающихся физкультурой, увлекаются оздоровительным бегом. Бег является универсальным средством воздействия на организм. В результате занятия бегом человек отлично себя чувствует, у него хороший аппетит, настроение, работоспособность и т. д. длительным наблюдением установлено: пока обеспечивается активный двигательный режим (в частности, занятие бегом), процессы старения замедляются, и лица старшего возраста зачастую выглядят моложе своих лет. Ежедневная порция оздоровительного бега защищает организм от действия хронических интоксикаций и инфекций.

Бегать любят все – и стар, и млад, однако, решиться выйти на первый старт часто мешает барьер ложной стеснительности, а кое-кому лень. Поэтому бегать всей семьей значительно легче – старшим нужно следить за младшими членами семьи, а сами дети чувствуют себя легче, увереннее рядом со своими родителями.

На начальном этапе не гонитесь за скоростью. Усложняйте тренировку лишь за счет увеличения дистанции. Не нужно изнурять себя волевыми решениями пробежать, во что бы то ни стало заранее запланированное расстояние. Важно, прекращая занятия, испытывать желание пробежать еще часть дистанции.

Профессор Ю. Травин предлагает курс начальной подготовки к занятиям оздоровительным бегом для всех возрастов: от 7 до 75 лет и старше. Курс строится на чередовании бега с ходьбой, причем от недели к неделе процент ходьбы к общему времени тренировки снижается. Скорость бега в первый месяц занятий рекомендуется поддерживаться на уровне 6-7 мин. на километр, а ходьбы 8-9 мин при тренировках не реже 3 раз в неделю. Занятие обязательно должно начинаться с ускоренной ходьбы в течение 5-10 мин. и продолжаться не менее 35-45 мин. Бегать рекомендуется налегке, чтобы не перегреться (можно в шортах).

Специалисты Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры рекомендует щадящий режим бега в первые месяцы занятий.

Занятия строить следующим образом:

- ходьба (ускоренная) – 2-3 мин.;
- общеразвивающие упражнения – 13-15 мин.;
- бег – 15-30 мин.
- ходьба – 5 мин.

Программу следует начинать с ходьбы, затем перейти на комбинацию: ходьба – бег, а потом только бег, помня основные правила, сформулированные известным ученым Кеннетом Купером: безопасность, медленно, поступательно.

Заниматься можно только после консультации с врачом. При занятиях следует обращать внимание на соблюдение 2-часового интервала между едой и началом тренировки. Бегать можно утром до завтрака. Но за 10-15 мин. до начала тренировки полезно выпить стакан фруктового сока.

Некоторые начинающие бегуны слишком скрупулезны, подсчитывают шаги: настолько-то – вдох, настолько-то – выдох. Этого делать не стоит. Ритм дыхания довольно быстро налаживается сам. Однако нужно помнить, что при беге в медленном темпе следует дышать только через нос.

Не имитируйте спортивный бег – не ставьте ногу на носок, нужно как бы перекачивать стопу с пятки на носок, с акцентом на наружную поверхность стопы (немножко косолапа).

Важно значение имеет правильно подобранная обувь, которая предохраняет ноги от потертостей и растяжений. Более всего подходят кроссовки, но можно бегать и в кедах. В обувь надо вложить войлочные стельки. Подошва должна быть упругой, смягчающей отталкивание стопы от жесткого покрытия. Можно также немного приподнять пятку за счет утолщения подошвы для уменьшения нагрузки на ахиллово сухожилие. Одежда должна быть свободной, не стесняющей движений. В холодную погоду не одеваться слишком тепло, чтобы избежать чрезмерное потения. В жаркую погоду не надевайте одежду из синтетических, воздухонепроницаемых тканей.

Лучшим местом для бега является лесной газон, но можно и по асфальту. При оздоровительном беге каждую новую трассу нужно осваивать очень осторожно, так как на новом месте легко повредить стопу. Не рекомендуется использовать сложные трассы с крытыми поворотами и спусками: могут быть травмы. Перед бегом необходимо сделать разминку. Она поможет предотвратить нежелательные последствия для сердечно-сосудистой системы и опорно-связочного аппарата. Основным содержанием разминки являются упражнения «потягивающего» характера.

Следует помнить любителем зимнего бега «налегке» (в майке и трусах) о том, что при беге в таких условиях потоотделения не происходит, а значит и не выводятся шлаки из организма потовые железы.

Очень важно уметь правильно приводить организм из состояния повышенной активности в нормальное. Обычно это достигается спокойной ходьбой. В конце тренировки после бега пройдите 300-500м. после ходьбы можно принять водные процедуры. Через 15 мин. после окончания тренировки измерьте свой пульс. Полное или почти полное восстановление пульса к исходным данным говорит о хорошей переносимости нагрузки организмом. Пульс измеряется в области запястья, за 10 сек. Полученный результат умножают на 6. после ходьбы возможно выполнение упражнений, направленных на укрепление различных групп мышц и воспитания силы. Тренироваться желательно 3-4 раза в неделю. Более частые тренировки на начальном этапе противопоказаны.

Оздоровительный бег зимой имеет свои особенности. Дышать ртом во время бега можно даже при температуре 15-17С мороза при отсутствии ветра. При более низкой температуре или сильном ветре вдох следует делать через нос. При носовом дыхании темп бега обычно снижается. Рекомендуется надевать свитер с плотным и высоким воротом или повязывать шарф. Дополнительного утепления ногам не требуется – кед с шерстяными носками вполне достаточно даже в сильные морозы. При малейшем недомогании и плохом самочувствии тренировки прекращаются. После перерывов, вызванных болезнью начинать тренировки надо с легких пробежек не раньше, чем через 8-10 дней после выздоровления.

«БЕГ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ»

Подготовил:
инструктор
по физической культуре
Березина Е.М.