**РЕФЕРАТ**

по дисциплине: «**Физическая культура**».

Тема: «**Азбука оздоровительного бега и ходьбы**».

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Оздоровительный бег

2. Оздоровительная ходьба

3. Самоконтроль при индивидуальных занятиях

Заключение

Список литературы

**ВВЕДЕНИЕ**

**Оздоровительный бег** и спортивная ходьба имеет полезные свойства, которые трудно воспроизвести какими-либо другими видами физической нагрузки. В первую очередь, бег оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, особенно на уровне мельчайших сосудов.

Основное преимущества бега трусцой перед другими видами физической нагрузки в том, что он позволяет без особого труда поддерживать довольно ровную по интенсивности работу сердца. Кроме того, он естественен для человека и доступен всем.

**Оздоровительный бег** является наиболее простым и доступным видом циклических упражнений, а потому и самым массовым.

**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.

Систематические занятия бегом положительно воздействуют на многие органы и системы. Рационально подобранная нагрузка развивает адаптационные механизмы сердечно-сосудистой системы, что проявляется в экономичности сердечной деятельности в условиях мышечного покоя и повышении резервов. При этом уменьшается частота сердечных сокращений в покое и ускоряется ее восстановление после нагрузок, снижается общее периферическое сопротивление сосудов и системное артериальное давление, улучшаются насосная функция сердца и сократительные свойства миокарда без существенных структурных изменений.

**1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ.**

**Бег** более интенсивное упражнение, чем ходьба, однако и его можно дозировать по расходу энергии, скорости передвижения, расстоянию и т. д. Так, при скорости бега 10 километров в час (трусца) энергозатраты составляют 10,5 килокалории за минуту (630 ккал\ч); при скорости 15 километров в час (обычный легкий бег) -21 килокалорию за минуту (1260 ккал\час), что составляет более половины суточной энергозатраты человека, занятого умственным трудом.

Рекомендуется начинать свою физическую подготовку именно с ходьбы. Всегда следует помнить афоризм: «Время, проведенное на ногах, а не скорость приносит наибольшую пользу», то есть увеличение дистанции целесообразнее, чем увеличение скорости. Не случайно все авторы книг о беге предупреждают начинающих о необходимости постепенно повышать общую нагрузку. Также постепенно нужно переходить от ходьбы к бегу. Увеличение расстояния, дополнительные минуты бега должны приходить естественным путем. Вы должны познать собственные возможности и держать тренировочную нагрузку в их пределах. Один из основных способов — тренироваться, но не напрягаться.

Нельзя не упомянуть и о том, что при беге существенно увеличиваются по сравнению с ходьбой нагрузки на опорно-двигательный аппарат человека. Это особенно следует учитывать лицам с излишним весом. Может сложиться ситуация, при которой не сердечно-сосудистая система будет ограничивать возможность повышения нагрузки, а болевые ощущения в мышцах и суставах ног. В этом случае целесообразно снизить вес путем длительной ходьбы, интенсивных гимнастических упражнений, рационального питания и только после этого приступать к оздоровительному бегу.

Однако есть люди, которым позволительно начинать свою физическую подготовку сразу с бега. И даже этой группе начинающих бегунов следует наращивать нагрузки постепенно.

Но есть противники цифровых рекомендаций. Они предлагают простейшие «безразмерные» методики определения нагрузки: «Начинайте бег (или ходьбу), дыша только через нос. Наращивайте постепенно скорость, как только она заставит вас раскрыть для дыхания рот, это и будет оптимальный для данного занятия темп. Более увеличивать его не следует. На очередном занятии темп, естественно, окажется уже другим».

Дозированный бег начинайте после выполнения небольшого комплекса привычных общеразвивающих упражнений. Особое внимание обратите на подготовку суставных связок. Если на улице холодно, разминку лучше сделать дома.

В холодные дни целесообразно выбирать кольцевой маршрут, чтобы начинать и заканчивать бег у порога своего дома.

Не старайтесь всякий раз во чтобы то ни стало выполнить намеченное, так как самочувствие человека может изменяться из-за погодных и еще многих других причин. Бег, как показывает опыт, должен проходить на грани приятного с трудным, особенно для начинающих.

Оздоровительный бег имеет мало общего с бегом спортивным, в том числе и в технике передвижения. Не ставьте ногу на носок. Лучший вариант-перекат с пятки на носок с большим акцентом на наружную поверхность стопы.

Естественно стремление человека к соревнованию не только с соперниками, но и с самим собой, что выражается в слишком частой самопроверке. Однако цель  наших рекомендаций – помочь в повышении дееспособности человека, его профессиональной работоспособности. В эту задачу не входит сравнение своей физической подготовки с другими. Азарт же плохой советчик при оздоровительных занятиях. Не опровергая многочисленных выступлений в спортивной печати немолодых энтузиастов бега, выступающих в достаточно серьезных соревнованиях, мы напомним рекомендации Европейского симпозиума по охране здоровья для лиц старшего и пожилого возраста о том, что для них не рекомендуются большие физические и эмоциональные напряжения, связанные с участием в соревнованиях.

Если у человека «подмочено» здоровье, то увеличивать нагрузку нужно очень постепенно. Это настоятельное требование.

Немаловажное значение имеет психологическая нагрузка, эмоциональный комфорт, возникающий во время длительного бега с оптимальной скоростью. Не случайно большинство поклонников оздоровительного бега отмечают тот факт, в результате длительных пробежек они неизменно испытывают чувство удовлетворения.

Это явление находит свое отражение в результате специальных научных исследований. Так, было выявлено, что при беге от 20 минут и дольше с интенсивностью 60-80 % от максимального возрастного показателя частоты сердечных сокращений в плазме крови значительно повышается концентрация бэта-эндорфинов и мэт-эндорфинов — медиаторов боли и удовольствия. Исследователи предполагают, что подобная реакция имеет место при всех циклических упражнениях.

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.  
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 автомобиля… 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.

**2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА.**

Этот простейший вид физической активности для людей, ведущих сидячий образ жизни — самое лучшее лекарство. К этому следует добавить, что для нетренированных пожилых и для полных людей ходьба является наиболее доступным и обязательным начальным этапом самостоятельных занятий, поскольку при ходьбе нагрузка на ноги в 2 раза меньше, чем при беге.

Ходьбой можно заниматься на улице, и в парке, и в лесу. При этом активно действуют многочисленные мышечные группы, в том числе и самые крупные: мышцы ног, тазового пояса, спины, рук, органов дыхания и др. Ходьба может обеспечить сравнительную высокую функциональную нагрузку, тренировку и укрепление сердечно-сосудистой системы. Так если в состояние покоя человек тратит в среднем за минуту 1,5 килокалорий энергии, то при ходьбе с обычной скоростью 5-6 километров в час в зависимости от собственного веса энерготраты увеличиваются в 3-4 раза.

Тренирующий эффект во многом зависит от скорости и продолжительности передвижения. Медленная ходьба (до 70 шагов в минуту) почти не дает тренирующего эффекта для здоровых людей. Ходьба со средней скоростью 3-4 км/ч , т.е. 70-90 шагов в минуту, относится к средней скорости. Она обеспечивает определенное положение тренированности для слабо подготовленных людей. Ходьба в темпе 90-100 шагов в минуту (4-5 км\ч) считается быстрой и оказывает тренирующий эффект. Темп 110-130 шагов в минуту очень быстрый. Определение темпа ходьбы через число шагов, конечно, условно. Чтобы узнать среднюю длину своего шага, пройдите 10 метров обычным шагом и разделите 1000 сантиметров на число шагов.  
Обычно любые физические упражнения в той или иной степени воздействуют на многие системы и органы человека. Однако по принципу преимущественного воздействия на организм в целом или на отдельные его системы упражнения можно сгруппировать. Так, для лиц, связанных с малоподвижным трудом, небольшими физическими нагрузками, особый интерес представляют упражнения, совершенствующие сердечно- сосудистую и дыхательную системы, увеличивающие общую выносливость, то есть способны противостоять утомлению. Этой задаче в наибольшей мере отвечают упражнения невысокой интенсивности, но достаточной продолжительности. Такую дозированную работу могут обеспечить ходьба, бег, плавание, лыжи, гребля, велосипед, спортивные игры и др. Нельзя не сказать и о том, что все эти упражнения являются действенным средством психологической разгрузки человека, снятия умственного напряжения.

Формы занятий избранными упражнениями, элементами отдельных видов спорта или спортивные тренировки с их обязательным компонентом – соревнованиями очень разнообразны. При индивидуальных самостоятельных занятиях нагрузка дозируется естественно. Слишком редки случаи, когда человек совсем не ощущает меры нагрузки. Сложнее в коллективных занятиях, когда может подвести эмоциональная увлеченность. В процессе таких занятий естественна тенденция к усреднению общей нагрузки, которая для одних велика, для других – недостаточная.

Выбор места занятий также зависит от индивидуальных вкусов, условий и возможностей каждого человека. Один человек будет заниматься на спортивной площадке под окнами домов, на стадионе, а другой предпочитает занятия в уединенном месте на природе или в собственной квартире. Но главное заключается в том, чтобы заниматься регулярно с оптимальной нагрузкой.  
Ходьба представляет собой естественный, привычный и физиологичный вид физической нагрузки для человека любого возраста и пола. Движения, совершаемые человеком при ходьбе, являются циклическими, то есть, различные мышцы тела попеременно расслабляются и напрягаются, что позволяет достигать отличного тренировочного эффекта. Физическая нагрузка при ходьбе не является слишком интенсивной и высокой, она соответствует оптимумам для каждой мышцы тела, что гарантирует отсутствие перегрузок и связанных с ними опасностей, таких, как травмы, чрезмерное напряжение, усталость и т.д. Кроме того, изменяя скорость ходьбы или рельеф местности, используемый для прогулок, можно легко увеличивать или уменьшать нагрузку, переводя ее из тренировочного режима в щадяще-общеукрепляющий и наоборот.

Для тренировки выносливости и улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем ходьба гораздо эффективнее различных статических физических нагрузок (упражнений на тренажерах, поднятия тяжестей и т.д.). Движения тела и работы мышц при ходьбе отлично разминают затекшие члены, разгоняют кровь во всех органах и тканях, в том числе в брюшной полости и малом тазу, а также увеличивают количество кислорода и питательных веществ, доставляемых кровью в ткани. Ходьба способствует похудению, улучшает настроение и общее состояние организма, а также нормализует давление, профилактирует атеросклероз и снижает концентрацию холестерина в крови. Поэтому человек, занимающийся ходьбой, в прямом смысле слова уходит очень далеко от инфарктов, инсультов, атеросклероза, тромбозов и других заболеваний сердечно-сосудистой системы. Таким образом, именно ходьба является оптимальной тренировкой для долгой и активной жизни без груза хронических болезней. По эффективности поддержания нормального функционального состояния сердечно-сосудистой системы и профилактики ее заболеваний ходьбе буквально нет равных.

Скандинавская ходьба представляет собой вариант движения с палками в руках. Человек шагает ногами и одновременно отталкивается от земли палками, удерживаемыми в руках. Наличие палок заставляет, во-первых, увеличивать длину шагов, и во-вторых, вовлекает в интенсивную работу верхнюю часть тела, что создает довольно интенсивную физическую нагрузку. При скандинавской ходьбе задействуются 90% всех мышц тела человека, что интенсифицирует нагрузку, увеличивает количество сжигаемых калорий и позволяет вовлекать в тренировку все мышечные группы. Кроме того, палки в руках амортизируют удары, приходящиеся на колени и спину, что минимизирует ненужную нагрузку на суставы.

**3. САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВКАХ.**

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, каждый должен наметить для себя не только наиболее доступное средство и тренировочную программу, но и выбрать методы регулярного самоконтроля за изменением своей работоспособности.

Направленное применение физических упражнений предъявляет к организму более высокие требования, чем обычная и привычная физическая нагрузка повседневной жизни человека, занятого напряженным умственным трудом. Поэтому после 20-летнего возраста независимо от субъективных ощущений необходим врачебный контроль, как предварительный, так и последующий, не реже, чем раз в пол года. Объективная оценка состояния здоровья поможет вносить коррективы в режим труда и отдыха, делать уточнения в индивидуальной оздоровительной программе. Пренебрегать рекомендацией о врачебном контроле не стоит даже в том случае, если вы ничем серьезно не болели и не испытываете неприятных ощущений. По этому поводу хорошо сказал профессор Д. М. Аронов: «Наша психика устроена таким образом, что мы склонны допустить наличие скрытой болезни у кого угодно, только не у себя».

После того как на консультации у врача вы удостоверились, что практически здоровы, и можно приступать к дозированным занятиям физическими упражнениями с целью укрепления здоровья, улучшения самочувствия и  повышения работоспособности, нужно самому определить свою общую физическую подготовленность. Это необходимо для выбора видов занятий и начальных физических нагрузок. В дальнейшем периодический самоконтроль понадобится для выяснения эффекта от ваших регулярных занятий. Этой целью может послужить один или два из многих простейших тестов, которые вы будите применять всегда при повторных измерениях, чтобы результаты были сопоставимы.

Простейший тест предлагали древние мудрецы, утверждавшие, что человек должен судить о своём здоровье по тому, как он радуется утру и весне. Однако современный человек требует от теста большей конкретности и информативности.

Более 10 лет назад американский физиолог К.Купер предложил характеризовать физическую работоспособность людей различного возраста с помощью определения расстояния, преодолеваемого за 12 минут. За прошедшие годы этот тест нашёл широкое распространение. Однако сам автор в последнем издании своей работы предупреждает о нежелательности его применения лицами старше 35 лет.

Практическое применение теста Купера, в наибольшей мере определяющего подготовленность сердечно-сосудистой системы, заключается в следующем. Надо преодолеть (пройти, пробежать) как можно большее расстояние в течение 12 минут. Делать это лучше на стадионе, где, как правило, общая длина круговой дорожки равна 400 метрам. Можно использовать стометровую размётку вдоль железных дорог или расстояния между осветительными мачтами на улицах. При первом применение теста не следует стремиться к «самоистязанию». Лучше проводить его с чьей-либо помощью, чтобы не следить за временем и преодолеваемом расстоянием, а ориентироваться только на своё самочувствие. Если дышать стала тяжело, снижайте темп ходьбы (бега) или перейдите с бега на ходьбу и т.д. По окончанию 12 минут надо измерить расстояние, преодолённое за это время, и определить степень своей физической подготовленности. При регулярных занятиях тест применять раз в два-три месяца.  
Есть ещё более простые пробы:

Подсчёт пульса утром в покое, лёжа в постели. По мере повышения тренированности частота пульса должна уменьшаться до 58-65 ударов в минуту и стабилизироваться;

Ортостатическая проба, при проведении которой необходимо сосчитать пульс, в положении лёжа, предварительно полежав 3-5 минут. Затем быстро встать и снова сосчитать пульс. По мере роста тренированности разница между первой и второй величиной должна уменьшаться.

Практически здоровым людям в возрасте до 50 лет рекомендуется применять «лестничную» пробу. Подняться на 4-й этаж нормальным темпом без остановки на площадках. Если после подъема дышится «легко» и нет неприятных ощущений, можно считать степень физической подготовленности удовлетворительной. Если появилась одышка, когда дошли до 4-го этажа – средняя физическая подготовленность. Если одышка тяжелая, слабость возникла на 3-ем этаже – физическая подготовленность плохая.

Приступив к регулярным тренировкам с оздоровительной целью, надо внимательно наблюдать за реакцией организма как на обычные ежедневные трудовые и бытовые нагрузки, так и на дозированные, которые вы получаете за время занятий. В этом поможет простейший дневник самоконтроля. Ежедневно делайте в нем краткие записи об объективных показателях состояния организма до и после тренировки, о самочувствии (хорошее, удовлетворительное, плохое). Обращайте внимание на сон, аппетит, работоспособность. Отмечайте степень реакции на производственные физические или психоэмоциональные нагрузки.

Дневник поможет разобраться в причинах колебания работоспособности, состояния здоровья, эмоциональной возбудимости, оценить правильность построения, объема и интенсивности тренировочных занятий.

В дни тренировок записывайте частоту пульса до занятий, сразу же после их прекращения, а затем через 3 и 5 минут. Если учащение пульса после занятий проходит быстро и число ударов восстанавливается до исходного в течение 3-5 минут, наблюдается лишь небольшая одышка, которая, как и общая умеренная усталость, проходит через 5-10 минут после нагрузки, реакция считается удовлетворительной. Когда в ходе занятий развивается тяжелая и продолжительная одышка, а частота пульса и утомление не приходят к норме в течение 30-60 минут после окончания занятия, реакция неудовлетворительная. В следующем занятии следует снизить общую нагрузку.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Аэробные нагрузки направлены на тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, то есть, по сути, на увеличение степени выносливости организма и его сопротивляемости к негативным факторам окружающей среды. Ведь при аэробных нагрузках сердце бьется чаще, кровь по сосудам циркулирует быстрее, в ткани доставляется больше питательных веществ и кислорода, в результате чего образуется гораздо меньше тромбов и утилизируется холестерин, который не прикрепляется к сосудистым стенкам и не формируют основу будущей атеросклеротической бляшки. Кроме того, благодаря интенсивному движению крови стенки даже самых мелких, схлопнутых сосудов раскрываются и начинают работать, благодаря чему профилактируются атрофические изменения в них и поддерживается их эластичность.

Подобные эффекты отлично предотвращают атеросклероз и различные патологические изменения в сосудах, которые являются основой различных хронических заболеваний, таких, как ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, варикозное расширение вен, тромбофлебит и т.д. Кроме того, благодаря отсутствию отягощений суставы при аэробных нагрузках работают естественно и без излишней перегрузки, что тренирует и укрепляет их без риска получения травмы. Благодаря этому суставы человека долго остаются подвижными, давая ему возможность совершать любые, даже самые мелкие и точные движения до глубокой старости.

Соответственно, аэробные нагрузки способствуют поддержанию хорошего здоровья и, тем самым, продлению активной жизни. Конечно, в ходе аэробных тренировок работают и мышцы тела, которые укрепляются и также становятся более выносливыми, то есть, способными выдерживать длительные, но умеренные по интенсивности нагрузки. Но аэробными тренировками нельзя увеличить силу и объем мышц, а также «вылепить» красивые контуры тела, поскольку физические нагрузки такого характера обеспечивают скорее «внутреннюю устойчивость» организма, а не внешнюю красоту. Именно поэтому, упрощенно говоря, для продления жизни нужно заниматься аэробными тренировками, а для красоты тела – силовыми.

В настоящее время имеется широкий выбор разнообразных видов тренировок с аэробной направленностью, таких, как танцы, бег, ходьба, прыжки через скакалку и т.д. Каждый человек может выбрать тот вид тренировок, который ему по каким-либо причинам нравится больше других. Однако наиболее простой и в то же время полезной аэробной тренировкой является обычная ходьба, которая доступна всем людям в любое время года и в любом месте.

Ходьба – это мягкая и очень физиологичная тренировка, позволяющая добиться всех положительных эффектов аэробной нагрузки. Кроме того, при ходьбе минимален риск травмирования, а польза – высока, и этим видом аэробной нагрузки можно пользоваться до глубокой старости. Именно поэтому с полной уверенностью можно сказать, что выражение «ходьба ради жизни» является совершенно точным и научно обоснованным, а не метафорическим!

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Волков В.М. Человек и бег: Медико-биологические основы оздоровительного бега. М., 1987.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. М., 2005.

3. Исхаки Ю.Б., Кальштейн Л.И. Детская оториноларингология. Душанбе, 1984.

4. Клячко Л.Л., Анхимова Е.С. Проблемы иммунологии в оториноларингологии. Материалы Всероссийского симпозиума. СПб, 1994.

5. Лавренов В.К., Лавренова Г.В. 500 важнейших лекарственных растений. М., 2003.

6. Мильнер Е.Г. Формула бега. М., 1997.

7. Молдованов В.Ю., Смирнов Ю.И. Краткое программно-методическое пособие для проведения занятий по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы (отделения). Ставрополь, 2000.

8. Мостовой С.И. и соавторы. Хронический тонзиллит. Киев, 1973.

9. Преображенский Б.С., Попова Г.Н. Ангина, хронический тонзиллит и сопряженные с ним заболевания. М., 1970.

10. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений. Под ред. С.Н. Попова. Ростов-на-Дону, 2005.