

УДК 796.035

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ В РАБОТЕ ПО БЕЗОПАСНОМУ СНИЖЕНИЮ ВЕСА

Мария Александровна Попова, магистрант, Сардаана Ивановна Колодезникова, доцент, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск

Аннотация

Лишний вес с давних времен вызывает у человека определенные неудобства, начиная неудовлетворенностью внешним видом, заканчивая проблемами со здоровьем. Любая проблема со здоровьем, в том числе и лишний вес, требует определенных усилий по его преодолению. Оздоровительная физическая культура, в частности оздоровительный бег, намного облегчают эту задачу за счет простоты и доступности, в данном случае выполнения физических упражнений и тренировочного процесса в целом. В этой статье подробно рассмотрены все аспекты и рекомендации к занятию данным видом физической нагрузки. Для первоначальной оценки физического состояния предлагается применение теста К. Купера.

Ключевые слова: оздоровительный бег, аэробная тренировка, кардиотренировка, лишний вес, оздоровительная физическая культура.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.7.p318-321

FEATURES OF HEALTHY RUN CLASSES IN WORK ON SAFE WEIGHT LOSS

Maria Aleksandrovna Popova, the master student, Sardaana Ivanovna Kolodeznikova, the senior teacher, North-Eastern Federal University, Yakutsk

Abstract

Overweight from ancient times causes the person certain inconveniences, ranging from dissatisfaction with appearance, ending with health problems. Any health problem, including overweight, requires some effort to overcome it. Improving physical culture, in particular, jogging, much easier this task due to simplicity and accessibility, in this case, the implementation of physical exercises and the training process as a whole. This article details all the aspects and recommendations for engaging in this type of physical activity. For the initial assessment of the physical condition, it is proposed to use the Cooper test.

Keywords: jogging, aerobic training, cardio training, overweight, physical fitness.

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе вопрос об эффективном способе снижения лишнего веса с помощью специальных диет, каких-то медицинских препаратов и физических нагрузок, занятий физической культурой, либо каким-либо видом спорта обсуждается достаточно остро. Как известно, лишний вес негативно сказывается на общем, физическом, психоэмоциональном состоянии человека, и главным образом проблемой избытка лишнего веса является то, что человек начинает испытывать ограничения при движении, не реже последствием избыточной массы являются серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы (в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца, инсульта), эндокринных расстройств (сахарный диабет второго типа СД2), поражения опорно-двигательного аппарата (протрузии и грыжи межпозвоночных дисков, повреждения суставов нижних конечностей), а также онкологические заболевания и психические расстройства [1].

Раньше считалось, что проблема ожирения растет в странах с высоким уровнем жизни, однако в настоящее время количество детей, страдающих от избыточного веса и ожирения, растет в странах с низким и средним уровнем доходов, особенно в городских условиях. Значительная распространенность этой патологии вызвана рядом факторов, среди которых превалирует изменение рациона питания за счет потребления высококалорийных продуктов с повышенным содержанием жиров и сахаров, низким содержанием

витаминов, минералов и других микроэлементов. Другим важным патогеническим фактором развития избыточной массы тела считают прогрессирующую гипокинезию во всех сферах жизни [2]. Из вышесказанного следует сделать вывод, что необходимо минимальная доза физической активности для того, чтобы вес оставался в норме.

За последние годы люди стали выбирать более безопасный метод в борьбе с лишним весом. Понятно, что человеку, не имеющему представления или какого-либо опыта занятия физической культурой трудно оценить свой уровень физической формы и влияние физических нагрузок на свой организм [3].

Сбросить лишние килограммы возможно только при условии восстановления энергетического баланса между потребляемыми и расходуемыми калориями. Одним из наиболее эффективных методов физической нагрузки является аэробные тренировки (кардио). Кардиотренинг – это вид физической нагрузки, при котором расход энергии происходит по аэробному типу (аэробное окисление) т.е. в присутствии кислорода [4]. Главным источником энергии в ходе кислородного окисления являются жиры, кардиотренировка характеризуется длительной работой с низкой интенсивностью (примерно на одном уровне пульса 60–70% от максимального ЧСС). Прежде всего, такой тренинг создает нагрузку на сердечную мышцу и сосудистую систему.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.

Под оздоровительным бегом понимается бег в медленном темпе при низком пульсе, в (фитнес) зоне – 60–70% от макс. ЧСС, это примерно 120–145 уд/мин (60–75% МПК) при таком умеренном темпе бега в этой зоне организм активно использует жиры в качестве источника энергии. Это связано со сложными физиологическими процессами, которые происходят в нашем организме во время бега. При тренировке в этой зоне сжигается 85% жиров, 10% углеводов и 5% белков. Но стоит также отметить, что ожирение 1 степени и выше (ИМТ выше 30,0 кг/м²), являются серьезным препятствием для занятий оздоровительным бегом, ввиду, нагрузки на сердце и опорно-двигательный аппарат (ударной нагрузки) [2, 5].

Данный вид физической нагрузки привлекателен тем, что не требует каких-то сильных физических усилий или какого-то начального специального навыка. Оздоровительный бег имеет отличия от спортивного (техника бега, темп, параметры пульса, интенсивность тренировок), за 30 мин бега можно потратить в среднем от 280 до 520 ккал. Основной принцип сжигания калорий – бег в аэробном (медленном) темпе, когда в энергообмене в основном участвуют жиры. Ниже представлена структура оздоровительной тренировки:

Таблица 1 – Структура оздоровительной тренировки

Фазы	Содержание
Подготовительная	короткая и легкая разминка ОРУ (общеразвивающие упражнения) не более 10-15 мин. Включает упражнения на растягивания (для мышц нижних конечностей и суставов) для профилактики травм опорно-двигательного аппарата.
Основная – аэробная	самая важная часть в процессе тренировки, достижение оздоровительного эффекта происходит именно на этой фазе. Состоит из бега оптимальной продолжительности и интенсивности, что обеспечивает необходимый тренировочный эффект: повышение аэробных возможностей, уровня выносливости и работоспособности. По мере привыкания организма к частным физическим нагрузкам оздоровительный эффект достигается, если заниматься минимум 20 минут 4 раза в неделю. В дополнение к основной нагрузке можно добавить прыжки на скакалке при темпе 100-120 прыжков в минуту сжигается 13 ккал (в качестве бонуса прыжки на скакалке также развивают чувство баланса и координации), приседания (крайне простая и эффективная интервальная тренировка 20 сек. интенсивной работы 10 сек. отдыха, повтор 6-8 раз). Также для лучшего эффекта после того, как связки и сухожилия окрепли, можно применить бег по лестнице и в гору.
Заклочительная – заминка	выполнение основного упражнения с пониженной интенсивностью, что обеспечивает плавный переход от состояния высокой двигательной активности (гипердинами) к состоянию покоя. Это значит, что в конце бега нужно постепенно снизить скорость или ещё немного пробежать трусцой.

Фазы	Содержание
ОФП (Общая физическая подготовка)	продолжительность 20 мин – включает несколько общеразвивающих упражнений (для укрепления мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса, передней и задней поверхности бедра и стопы), силовую гимнастику, направленных на развитие выносливости отдельных групп мышц. В конце тренировки необходимо также выполнять упражнения на растягивание мышц с упором на те части тела, которые больше всего задействованы в беге (для восстановления функций нагруженных мышечных групп и позвоночника).

В самом начале непосредственно беговых тренировок следует использовать так называемый переменный метод, который включает в себя чередования бега и быстрой ходьбы. Чтобы точно определить, когда можно полностью переходить на непрерывный бег, нужно постоянно контролировать свой пульс (при аэробной нагрузке он не должен быть выше 150 уд/мин) – его показания будут давать объективную информацию о физическом состоянии. Как показывает практика, на непрерывный бег можно перейти уже через 2–4 недели после начала занятий.

На начальном этапе для оценки и определения физической формы занимающихся целесообразно использовать тест Купера на физическую подготовку, где итоговая оценка, получаемая испытуемыми, напрямую зависит от возраста [6]. Достаточно простой тест, в котором исследуемый должен пробежать наиболее большое расстояние за 12 минут. Перед началом теста предварительно следует сделать разминку, бег трусцой 1-2 км, комплекс общеразвивающий упражнений, чтобы организм успел разогреться к предстоящей нагрузке, и активизировалась сердечная деятельность. Тест контрольного забега рекомендуется бегать достаточно быстро, насколько позволяет текущая физическая подготовка, но лучше бегать с пульсометром (не превышать значение пульса 180 уд/мин). Если смотреть по таблице Купера, для того чтобы иметь «удовлетворительную» и «хорошую» физическую форму, нужно преодолеть за 12 минут расстояние не менее 1800 метров у женщин и 2100 у мужчин, что соответствует темпу бега, примерно, 6.30 и 5.30 на км, а МПК при беге с такой скоростью составляет 31 и 35 мл/кг/мин., что является ниже среднего показателя.

ВЫВОДЫ

Важно подчеркнуть, что достигнуть намеченной цели сбросить лишний вес можно только совмещая систематические тренировки и разумное ограничение питания за счет сокращения потребления углеводов и жиров, также не стоит забывать о режиме дня и полноценном сне. Важно также воздержаться от приема пищи в течение 30 м – 1,5 ч часов после тренировки, чтобы продолжался усиленный расход собственных жировых запасов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ожирение и избыточный вес. – URL : <https://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight> (дата обращения 21.06.2020).
2. Ачкасов, Е.Е. Влияние физической нагрузки на основные параметры сердечной гемодинамики и частоты сердечных сокращений / Е.Е. Ачкасов, А.П. Ландырь // Спортивная медицина: наука и практика. – 2012. – № 2. – С. 38–46.
3. Андрухина, Т.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова. – Москва : Спорт, 2016. – 330 с.
4. Попова, М. Кардиотренировка и похудение. – URL : <https://sektascience.com/articles/training-process/cardiotraining/> (дата обращения 23.06.2020).
5. Гилмор, Г. Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / Г. Гилмор. – Москва : МИФ, 2013. – 330 с.
6. Тест Купера и косвенный расчет своего МПК. – URL : <https://iloverun.livejournal.com/15770.html> (дата обращения 23.06.2020).

REFERENCES

1. *Obesity and overweight*, available at: <https://www.who.int/en/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight> (accessed June 21, 2020).
2. Achkasov, E. and Landir, A. (2012), "The effect of physical activity on the main parameters of cardiac hemodynamics and heart rate", *Sports medicine: science and practice*, No. 2, pp. 38-46.
3. Andryukhina, T.V., Ketrish, E.V. and Thetyakova, N.V. (2016), *Theory and methodology of improving physical culture*, Sport, Moscow.
4. Popova, M., *Cardio training and weight loss*, available at: <https://sektascience.com/articles/training-process/cardiotraining/> (accessed June 21, 2020).
5. Gilmore, G. (2013), *Running with Lidyard. Available methods of jogging from the great coach of the twentieth century*, MIF, Moscow.
6. *Cooper test and indirect calculation of its IPC*, available at: <https://iloverun.livejournal.com/15770.html> (accessed June 23, 2020).

Контактная информация: popova_mariya_95@bk.ru

Статья поступила в редакцию 11.07.2020

УДК 796.011.3

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ОТРАЖАЮЩИХ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ВОЛГОГРАДСКОГО ИНСТИТУТА УПРАВЛЕНИЯ ФИЛИАЛА РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РФ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Инна Владимировна Прохорова, кандидат педагогических наук, доцент, Волгоградский институт управления филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ; Людмила Борисовна Дзержинская, кандидат педагогических наук, доцент, Виктория Сергеевна Турсунова, аспирант, Волгоградская государственная академия физической культуры

Аннотация

Проблема отношения студентов вузов к здоровому образу жизни, не смотря на ее широкое изучение, по-прежнему остается актуальной. Цель исследования – выявление знаний студентов, касающихся определения понятий "здоровый образ жизни", "здоровье", "рациональное питание". Для достижения поставленной цели было проведено анкетирование студентов Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС. Представленные результаты позволили противоречие, заключающееся в знании значения регулярной двигательной активности для поддержания здоровья, и отсутствии реальных практических действий для реализации этих знаний.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, рациональное питание, занятия физической культурой.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.7.p321-325

ANALYSIS OF INDICATORS THAT REFLECT THE ATTITUDE OF THE FIRST-YEAR STUDENTS OF VOLGOGRAD INSTITUTE OF MANAGEMENT, BRANCH OF RANEPА TO A HEALTHY LIFESTYLE

Inna Vladimirovna Prokhorova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Volgograd Institute of Management, branch of Russian Academy of National Economy and Public Administration; Luydmila Borisovna Dzerzhinskaya, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Victoria Sergeevna Tursunova, the post-graduate student, Volgograd State Physical Education Academy

Abstract

The problem of university students attitude to a healthy lifestyle, in spite of its extensive study, still remains relevant. The purpose of research is to reveal the knowledge of students regarding the defini-