

МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ЗДОРОВОГО БЕГА

Тагиев С.А.¹, Талаев К.К.²

¹Тагиев Сафтар Аждарович - старший преподаватель;

²Талаев Каххор Каримович - старший преподаватель,
кафедра теории и методики физической культуры, факультет физической культуры,
Гулистанский государственный университет,
г. Гулистан, Республика Узбекистан.

Аннотация: стремление человечества к самопознанию и открытиям - это особенность, отличающая настоящее от прошлого. Серьезная забота о нашем здоровье требует основных медицинских и биологических знаний и практических навыков. Если мы знаем хотя бы в общих чертах изменения функционального состояния организма до и после физических нагрузок, в спокойном состоянии мы можем наблюдать положительный эффект воздействия физических нагрузок.

Ключевые слова: бег, методические приемы, самостоятельные занятия, адаптивность, здоровый, укрепление, нагрузка, спорт.

Сегодня необходимо организовать пропагандистскую работу среди широких масс населения, особенно среди тех, кто не занимается физической культурой, тех, кто хочет заниматься, и тех, кто начал, и в которых: соблюдение здорового образа жизни; личная гигиена; методические приемы проведения самостоятельных занятий; характерные аспекты нагрузки, приводящие к нарушению нормального функционирования организма; заверяя, что симптомы болезни незначительны для здоровья человека. Из-за естественной потребности в физических тренировках, стремлении к хорошему настроению, повышенной активности и устранению симптомов болезней люди с меньшей вероятностью будут заниматься массовыми физическими нагрузками и в частности, с более здоровым бегом. Во всем мире бег популярен как средство физической подготовки, которое способствует выносливости, активности и здоровью. В результате выявления наиболее эффективных физических упражнений, изучения механизмов воздействия на организм и экспериментов, направленных на поддержание и укрепление здоровья с их помощью, бег отличается своей универсальностью, научным обоснованием своего положительного воздействия на здоровье.

На самом деле, здоровый бег - это естественная, нормальная физическая активность для человека, которая широко используется людьми всех возрастов из-за простоты регулирования нагрузки. Для тренировок не требуется специального оборудования, вне зависимости от времени года и погоды, бегать можно самостоятельно или под наблюдением специалиста, в группах или индивидуально. Повышенная адаптивность к сердечно-сосудистой, дыхательной и другим жизненно важным системам человеческого тела увеличивает функциональные возможности организма благодаря упражнениям в тесном контакте с лечебными факторами природы. При непрерывном и устойчивом беге [1, 5] решаются следующие задачи: укрепление здоровья, профилактика некоторых заболеваний, восстановление и поддержание двигательных функций, общая активность, повышение выносливости и повышение активности. Эти задачи важны для повседневной работы и являются эффективным средством привыкания к регулярным физическим нагрузкам, осмысленной организации досуга, обеспечения творческой жизни [1, 2].

Бег популярен, потому что это очень простой вид упражнений с точки зрения двигательных навыков и требует медицинского осмотра перед тренировкой. При тяжелых и легких заболеваниях сердца бронхиальная астма, гастрит, заболевания почек, печени и инфекционные заболевания категорически запрещено [4, 6].

Желающие заниматься фитнесом в групповых упражнениях делятся на три группы. В первой группе 15-20 кг, во вторую группу входят люди с избыточным весом и слабым здоровьем, здоровые, но ранее не занимавшиеся спортом, а в третью группу входят здоровые молодые люди и люди среднего возраста, которые занимались спортом раньше.

Первой группе рекомендуется бег по очереди (50 + 50, 100 + 100 м и т. д.). Необходимо постепенно сокращать дистанцию бега за счет увеличения дистанции бега. Беговая нагрузка контролируется сенсорным и импульсным управлением (увеличение частоты пульса на 4 за 15 секунд). Одноминутный пульс 115 - 120 раз / мин. вокруг и может быть доставлен медленно до 130 раз в минуту. Занятия длятся от 10 до 30-40 минут. После шести месяцев тренировок вы начнете бегать полный рабочий день. Лучшее время для тренировок - утром или за 4 часа до сна и с двухдневным перерывом, следующие три месяца рекомендуется бегать один раз и каждый день по очереди. Непрерывность тренировок и постепенное увеличение нагрузок, настроения, сна и активности - важные условия для здорового бега.

Список литературы

1. Колодий О.В., Лутковский Е.М. Ухова В.В. Здоровый бег. Легкая атлетика и методика обучения. М., 1985. С. 163-165.
2. Косяченко А.А., Бровиков Д.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры. Журнал: Проблемы и перспективы развития образования в России, 2014. № 31.

3. *Кадыров Р.Х.* Исследования физической культуры и спорта. БГУ. Учебник. Издательство Дурдона, 2018. 255.