

1. Анатолий Ермолин. Навигатор третьего тысячелетие, или как стать разведчиком. «Народное образование» - Москва, 2004. - С.30.
2. Решин Е Г Карбышев Документальный повесть. Лит. обраб. Л Д Давыдова изд. 2-е, испр. и доп. – Москва: Из-во ДОСААФ, 1973.
3. Большой биографический справочник. Кто есть кто в мире. – Москва: Издательство ОЛМА ПРЕСС 2005.- С. 632-634.
4. Военная энциклопедия Казахстана. Том№2 «сарбаз» - Алматы: Білім, 2007.
5. Военный энциклопедический словарь. – Москва, ОНИКС 21в. -2002.
6. Начальная книга будущего командира НВП. – Минск, Харвест АСТ.2001.
7. Ласковский Ф., Материалы для истории инженерного искусства в России, ч. 1- 3, СПб, 1858-1865;
8. Инженерные войска Советской Армии в важнейших операциях Великой Отечественной войны. Сб. ст.- М., 1958.
9. Из истории русского военно-инженерного искусства. Сб. ст.- М., 1952.

Түйін

Орыс халқының әскери-инженерлік құрылыс саласына - үлкен үлес қосқан, ұлы қолбасшылардың бірі, ғалым-оқытушы, шексіз Отаның сүйген патриот Д.М. Карбышевың өмірі мен қызметі бізге үлгі, сабақ.

Summary

He was as a commander and scintist wrote many works on military – engineer constructive section. For Russian people. He liked his native land very much he was a patriot. D.M.Karhishev*s life and duties are good example for us.

УДК 796.422.14: 796.012.124

БЕГ- КАК ФОРМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СРЕДСТВО ОТ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Н.Б. Багашев–

*старший преподаватель кафедры оздоровительной физической культуры
КазНПУ им.Абая*

Научно - технический прогресс сказывается на соотношении физической и умственной активности человека не только в процессе самого труда, но и на различных этапах подготовки к нему. Растет число профессий, требующих большого умственного напряжения. Баланс физической и нервной активности нарушается в сторону превышения последней. Проблемы экологии, быта, питания психологической сферы - огромные проблемы. Изменение в худшую сторону окружающей среды, неустроенный быт, бесконечные стрессы на работе и в семье, химизация сельского хозяйства, недостаток целого ряда необходимых продуктов, большое количество курящих и употребляющих алкоголь - все это безусловно, источник многочисленных болезней.

Однако, чем сложнее и серьезнее эти проблемы, тем большие требования предъявляются к здоровью человека. Поистине, чтобы выстоять в современных условиях, нужно быть тренированным и закаленным.

Безусловно, если и может существовать какая панацея от болезни, то она в значительной мере заключена в здоровом образе жизни и обязательном приобщении к физическим упражнениям.

Циклические, равномерные и умеренные по напряженности упражнения лучшим образом тренируют сердце и сосуды. Длительные умеренные физические упражнения способствуют утилизации сахара из крови. При долгой работе в аэробном режиме в качестве энергетического сырья используются жиры. При этом, кровь, обогащенная кислородом и питательными веществами, циркулирует значительно энергичнее. Этот процесс имеет и другую сторону — с венозной кровью выносятся шлаки, продукты

распада, те самые многие опасные для жизни химические вещества которые попали в организм с водой, с воздухом, с пищей. То есть в процессе тренировочной работы активизируется и выделительные системы.

Все циклические нагрузки как лыжные и велосипедные прогулки, плавание и другие виды, эффективны, поскольку они активизируют наиболее важные реакции жизнеобеспечения организма человека. Среди циклических видов самым универсальным является оздоровительный бег. Преимущество сводится к следующему: заниматься можно в любое время года, доступен любому начинающему, легко дозируется по интенсивности и длительности с учетом возраста, пола, функциональных возможностей и строения тела человека. Мотивы, которые побуждают людей заниматься оздоровительным бегом, самые разнообразные:

1. укрепление здоровья и предупреждение заболеваний;
2. продление творческого долголетия;
3. развитие физических качеств, двигательных навыков, повышение работоспособности;
4. нормализация веса тела, более рациональное проведение свободного времени;
5. подготовка к сдаче президентского теста.

Рекомендуется на начальных этапах занятий сосредоточить внимание не на скорости, а на продолжительности занятий. Имеются следующие задачи:

1. бегать не менее трех раз в неделю через день;
2. придерживаться продолжительности занятия не менее 20-30 минут;
3. интенсивность занятий должна быть такой, чтобы постоянно можно давать себе все большую нагрузку, развивая выносливость.

В оздоровительном беге тренировочная нагрузка характеризуется объемом и интенсивностью. Чтобы получить наибольший эффект, она должна быть оптимальной. При этом необходимо учитывать три фактора:

1. нагрузка должна быть строго индивидуальной;
2. соотносить с точным расходом энергии;
3. обеспечивать повышение функциональных возможностей и снижение факторов риска ишемической болезни сердца.

Для подготовленных любителей оздоровительного бега старше 40 лет, ранее не занимавшихся спортом, оптимальной нагрузкой считают в среднем около 30 км бега в неделю для мужчин и 25 км для женщин, что соответствует расходу энергии около 2000 ккал. Оптимальный объем нагрузок у людей старше 40 лет может колебаться от 30 до 60 мин бега (5-10 км) при трех-четыре занятия в неделю.

К первым приступившим к занятиям, интенсивность нагрузки должна быть не более 60% от максимальной, что соответствует ЧСС, равной 136 уд/мин. С ростом тренированности мощность работы постепенно увеличится до 75% от МПК, что соответствует пульсу 152 уд/мин. В пожилом возрасте — нагрузка в диапазоне от 40 до 60% от МПК.

Тренировка подготовленных бегунов при пульсе ниже 130 уд/мин менее эффективна и не приводит к заметному росту их функциональных возможностей. Однако для людей с нарушениями деятельности сердечно-сосудистой системы лучше всего подходит такая интенсивность бега, при которой частота пульса составляет 110-120 уд/мин. В зависимости от состояния здоровья, подготовленности и возраста курс обучения основам оздоровительного бега и этапы тренировки будут различны, условно разделим на три группы:

1) Специальная - люди с существенными нарушениями состояния здоровья, которым бег на первых порах противопоказан. Тренировка в этой группе включает два этапа. Первый — прогулочная ходьба начинается с ходьбы в привычном темпе в течение 20 мин. Постоянно увеличивается до 30 мин и 1 часа, для этого потребуется 1-6 месяцев. Второй- оздоровительная ходьба. Начальная дистанция ускоренной ходьбы 0,5-1,5 км, в течение года доводится до 10 км.

2) Подготовительная группа — все начинающие старше 40 лет, а также люди с не резко выраженными отклонениями в состоянии здоровья. Первый этап- оздоровительная ходьба, начальная дистанция - 1600-2000 м. частота сердечных сокращении (ЧСС)- 110 - 120 уд /мин. Такой режим сохраняется до тех пор, пока занимающиеся легко будут бежать в таком темпе 30 мин. Второй — этап- бег- ходьба, короткие отрезки бега по 20-30 м. через 150-200м ходьбы. Время перехода на непрерывный бег строго индивидуально. В зависимости от состояния здоровья и подготовленности этот момент может наступить через несколько месяцев или даже несколько лет регулярных занятия. Третий этап -

непрерывный бег, когда можно легко без остановки пробегать 3200 м, можно приступить к постепенному увеличению длительности бега, вначале до 30-40, а затем и до 60 мин. Скорость все это время должна оставаться постоянной. Этот этап для людей старше 40 лет может стать заключительным, так как бег 3-4 раза в неделю по 30-60 мин — вполне достаточная нагрузка для укрепления здоровья и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Основная группа - все практически здоровые люди в возрасте до 40 лет. Первый этап - бег - ходьба. Тренировка начинается сразу с чередованием ходьбы и бега на дистанции 2000-2400 м на одном круге стадиона выполняется одна или две пробежки по 30-50м, ЧСС должна не превышать 22-24 уд/мин. за 10 сек, через 3-4 недели дистанцию можно увеличить до 3200 м.

Второй этап - непрерывный бег. Дистанция 3200м сохраняется до тех пор, пока бег не станет непрерывным, постепенно увеличивается до 30-60 мин. К концу первого года регулярных занятия дистанция может достигать у женщин 5, а у мужчин 10 км.

Третий этап - «Марафонский бег». Многие бегуны не ограничиваются программой минимум и в течение нескольких лет постепенно увеличивают длительность воскресного бега до 1,5-2 часов. Скорость бега достигает у женщин 6.00 - 5 мин 30 с на 1 км, а у мужчин 5 мин 30с -5.00 при одинаковой частоте сердечных сокращения 22-24 уд. за 10 с.

Начинающим любителям бега для полного восстановления работоспособности после тренировок требуется не менее 2, а иногда 3 суток. Поэтому новичкам рекомендуется не более трех занятия в неделю.

Медленный бег в качестве лечебного средства наиболее перспективен для больных с начальными стадиями гипертонической болезни, так как циклические упражнения умеренной интенсивности приводят к расширению просвета кровеносных сосудов в работающих мышечных группах и уменьшению периферического сопротивления более чем в 4 раза, в результате чего снижается артериальное давление. А также дает непрямой терапевтический эффект: повышает вывод солей с потом, снижает массу тела, нормализует нервные процессы в коре больших полушарии головного мозга.

Кроме упражнения циклического характера, важной мерой в комплексном лечении гипертонической болезни является правильный режим жизни и питания, чередования нагрузок и отдыха, отказ от курения, достаточный ночной сон, ограничение приема соли, сахара, жиров и белков животного происхождения.

Тренировка на выносливость улучшает сократительные свойства белков миокарда и утилизацию сердечной мышцей кислорода и повышает ее устойчивость к гипоксии за счет более экономного расхода энергии. Повышается фибринолитическая активность плазмы и снижается вязкость крови, что облегчает работу сердца и уменьшается опасность образования тромба и развития инфаркта миокарда.

Физическая реабилитация после перенесенного инфаркта миокарда направлена на восстановление утраченной работоспособности, вызванной омертвением участка сердечной мышцы и заменой ее рубцовой тканью.

Многие больные коронарной эпидемией с помощью регулярной физической тренировки могут вернуться к нормальной жизни и даже начать заниматься бегом, но сперва пройти программу трех этапов физической реабилитации I-этап- больничный, 4-6 недель; II-этап- выздоровление 1-3 месяца в условиях специализированного кардиологического санатория или поликлиники, III этап поддерживающий, в течение всей последующей жизни пациента.

1. Волков В.М. «Человек и бег».- М.: ФИС, 1987.

2. Жилкин А.И. «Легкая атлетика» - М.: Издат. центр Академия, 2006.

3. Зацюрский В.М.- «Физические качества спортсмена». - М.: ФИС, 1970.

Түйін

Бұл мақалада қаралатын мәселе денсаулықты және жүрек-қан тамыр органдарын сабақта жүргізу әсерімен нығайту.

Summary

There are considered questions of run influence on health and prophylaxis of heart disease and heart – vascular system in this article.