

Кочура Антон Сергеевич,

преподаватель физической культуры;

Кузнецов Илья Валериевич,

студент,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

БЕГ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Бег – один из способов передвижения и один из самых доступных видов спорта: им можно заниматься практически где угодно (бегать вокруг дома, на стадионе и т.д.) и в любую погоду. Для занятий бегом не нужно обладать специальными знаниями, но несмотря на простоту, он оказывает значительное влияние не только на тело человека, но и на его психическое состояние.

Ключевые слова: бег, спорт, здоровье, эмоциональная разрядка.

Бег – один из способов передвижения человека и животных. Бегом занимались наши предки во все времена, поскольку после утренних или вечерних пробежек люди ощущали особый прилив жизненной энергии. Сегодня можно увидеть много людей увлекающихся джоггингом – бегом трусцой. В парках, на стадионах, вокруг собственного дома приверженцев «легкого» бега становится все больше и больше. Одни занимаются этим привычным для них делом исключительно для поддержания тела в тонусе, другие - для того, чтобы избавиться от лишнего веса.

Бег укрепляет сердечно сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, дыхательную систему, нормализует обмен веществ и является отличным средством для нормализации веса

Мы постоянно слышим о пользе бега для здоровья, но очень редко вспоминают о психологических аспектах этого занятия. Укрепление силы воли является, возможно, даже более ценным результатом тренировок, чем выносливые мышцы или похудение.

Также бег является превосходной природной очистительной процедурой, с которой не сравнятся никакие косметические салоны. С выделением пота

поры отчищаются изнутри, а не снаружи, как при обычных процедурах, что совместно с улучшением обмена веществ дает просто отличные омолаживающие результаты [4].

Что же привлекает людей в беге? Широкий спектр воздействия на организм. Люди стремятся познать грань возможности тела человека, следовать моде, улучшить свои физические показатели, получить удовольствие в процессе тренировки.

Влияние бега на здоровье [3].

1) *Центральная нервная система.* Абсолютно любая физическая нагрузка приводит к активизации нервных клеток, но бег – самое «мощное» упражнение. Из-за повышения артериального давления улучшается кровообращение мозга. Во время физической нагрузки в организме вырабатываются нейромедиаторы «катехоламины», и благодаря их воздействию появляется чувство эйфории. Это повышает настроение и самочувствие в общем.

2) *Опорно-двигательный аппарат.* Бег оказывает положительное влияние на коленные суставы, связки, позвоночник, мышцы ног, ягодиц, спины. Циклические упражнения (бег, велосипед, плавание) увеличивают приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшей профилактикой артроза и радикулита. Положительное влияние бега на функцию суставов возможно только при условии использования адекватных (не превышающих возможности двигательного аппарата) нагрузок, постепенного их увеличения в процессе занятий. Под влиянием мышечной деятельности происходит рефлекторное расширение кровеносных сосудов, улучшается питание работающего органа, прежде всего мышц, а затем и близлежащих органов, в частности, кости со всеми ее компонентами (надкостница, компактный слой, губчатое вещество, костномозговая полость, хрящи, покрывающие суставные поверхности костей и др.).

3) *Сердечно-сосудистая система.* Специальный эффект беговой тренировки заключается в повышении функциональных возможностей

сердечно-сосудистой системы и аэробной производительности организма. Повышение функциональных возможностей проявляется прежде всего в увеличении сократительной и «насосной» функций сердца, росте физической работоспособности. При обследовании 580 бегунов в возрасте от 30 до 70 лет было обнаружено, что основные показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, АД, ЭКГ) не отличались от данных молодых здоровых людей [4].

В последнее время человечество начало страдать от кислородного голодания (особенно жители крупных городов). Решение этой проблемы – спорт. Нагрузки вынуждают сердце биться в быстром темпе, в результате чего кровь быстро циркулирует по организму и снабжает клетки кислородом.

Для бега подходит любая поверхность, будь то дорожка на стадионе, или тропинка в лесу. Мягкие покрытия дают меньшую нагрузку на ноги, чем твердые.

Преимущества *бега в здании*, например, на беговой дорожке [1]:

1) возможность следить за показателями пульса, скорости бега, преодоленном расстоянии, угле подъема и т.д.;

2) относительная безопасность.

Занятия на свежем воздухе тоже обладают рядом преимуществ:

1) бесплатность: за занятия на улице никто не вправе потребовать с вас деньги (беговую же дорожку домой вам сначала нужно приобрести);

2) занятия на свежем воздухе позволяют вам «вылечиться» от современной «болезни» – кислородного голодания.

Советы начинающим [2].

Тем, кто только начал бегать, стоит запомнить, что не стоит сразу начинать бегать с высокой скоростью. Начинать следует с медленного бега, а еще лучше, с ходьбы. Затем следует чередовать медленный бег и ходьбу. Очень важно перед пробежкой сделать небольшую разминку, это важно для активизации мышц и улучшенного притока к ним крови.

Заниматься бегом стоит не менее одного раза в неделю, по двадцать минут в день, независимо от погоды. Обувь должна хорошо сидеть на ноге, и иметь хорошую вентиляцию, для предотвращения грибковых заболеваний.

Не стоит бегать по одному маршруту. Следует чередовать разные поверхности, так как наше тело начнет адаптироваться к ним. Чередование маршрутов помогает сохранить интерес к бегу, так как у каждого человека, рано или поздно, пропадает интерес, и пробежки в разных местах – отличное решение проблемы.

Всё равно скучаете? Музыкальное сопровождение вам в помощь. Но стоит помнить, что человек неосознанно подстраивает свой бег под ритм произведения, нужно тщательно выбирать музыку с учетом частоты.

Бег в компании повышает не только интерес, но и коммуникабельность, поэтому стоит найти друзей, которые готовы поддержать вас в вашем увлечении. Теперь не получится валяться в кровати, зная, что вас ждут друзья.

Вывод

В наше время бег является одним из самых доступных видов спорта. Его воздействие на организм положительно, независимо от того, сколько вам лет. Никогда не поздно начать бегать. Двенадцать вам лет или шестьдесят – это не важно. Нужно выбрать правильную программу тренировок, составить маршруты и просто начать бегать.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ:

1. https://revolution.allbest.ru/sport/00249618_0.html
2. <https://sibac.info/studconf/science/xxii/78039>
3. <https://livelong.pro/polza-bega/>
4. Шин Т.С. Бег как средство укрепления здоровья студента [Электронный ресурс]. – URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016018399>