

*Нуртдинова Гузель Мидехатевна,*

*студентка,*

*Хабибуллин Илдар Минемухаметович,*

*тренер, доцент,*

*ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,*

*г. Казань, Республика Татарстан, Россия*

## **ВИДЫ БЕГА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

В этой статье говорится о пользе бега для человека. Приводится список видов бега и описывается их влияние на организм человека. Рассказывается о некоторых правилах здорового бега. Говорится о том, для чего нужен бег и что будет, если постоянно заниматься бегом.

**Ключевые слова:** бег, сердечно-сосудистая система, суставы, мышцы, анаэробный бег, аэробный бег, тонус, оздоровительная физическая культура.

Бег – основа физической культуры и спорта. Это самое доступное и, с одной стороны, самое легкое, а с другой – самое сложное упражнение. Бег важен человеку для поддержания тела в тонусе, для развития выносливости и укрепления сердечно-сосудистой системы. Бег прост тем, что не требует каких-либо особых навыков или специального инвентаря [3]. Для занятий бегом необходимы лишь желание, сила воли и подходящие кроссовки. Но наравне с его простотой есть и сложность: бег затрагивает все группы мышц человека, требует соблюдения некоторых правил и занимает достаточно времени.

Так что же дает бег? Бег укрепляет основные группы мышц, во время бега происходит снабжение всех сосудов кислородом, укрепляется сердце, расходуются не потраченные в течение дня калории, что способствует похудению [1].

Как и любое другое упражнение, бег требует разминки. Она необходима для сохранности сухожилий, суставов и мышц. Разминаться следует тщательно и постепенно. Нужно уделить достаточное количество времени, чтобы размять и «прогреть» все участки тела.

Также после бега необходима заминка. Она способствует большему растяжению мышц и суставов, что впоследствии скажется на уровне болевых ощущений. Поэтому не стоит пренебрегать этими двумя правилами.

Итак, какие виды бега существуют и чем же они полезны?

- *Бег трусцой.* Этот вид бега наиболее распространен среди людей. Медленный, размеренный темп бега приходится по душе многим. Такой вид еще называют «оздоровительным». Он идеально подходит атлетам для начала и завершения их силовых тренировок. Также хорошо подходит людям, которые восстанавливаются после тех или иных травм. Бегом трусцой занимаются начинающие спортсмены, спортсмены со стажем, потому что это идеальное кардио-упражнение. Организм работает исключительно в аэробном режиме, что способствует отличному насыщению организма кислородом.

- *Бег в аэробной пульсовой зоне* тесно связан с бегом трусцой и очень похож на этот вид. Основное отличие заключается лишь в том, что по мере натренированности темп бега меняется. Основное правило аэробного бега: на всем протяжении тренировки пульс должен находиться в пределах 140–160 ударов в минуту. Если пульс превышает это значение, то темп следует сбавить, если, наоборот, не доходит до данных значений, то нужно ускорить бег.

- *Спринтерский бег.* Это совершенно другой вид бега, никак не связанный с предыдущими. Это бег на короткие дистанции: 50, 100, 200, 400 метров. Суть заключается в преодолении данной дистанции за самый маленький промежуток времени. Некоторые спортсмены утверждают, что этот вид бега – лучший жиросжигатель [2, с. 94]. Но с точки зрения спортивной медицины – это худший вариант похудеть. Забег на короткие дистанции не дает должной, постоянной нагрузки на организм. Такой вид бега лишь укрепляет мышцы и развивает дыхательную систему.

- *Интервальный бег.* В этом виде бега чередуются разные темпы бега: от медленного – к быстрому и наоборот. Главное правило – не делать остановки, иначе теряется весь смысл. Интервальный бег отлично подходит тем, кто хочет укрепить сердечно-сосудистую систему, но для него нужно быть достаточно

подготовленным, т. к. во время интервального бега чередуются аэробный и анаэробный режим. Это может плохо сказаться на сердце неподготовленного атлета.

• *Бег в анаэробном режиме.* В основном такой вид бега используется в большом спорте, т. к. не влечет за собой никакой тренировки организма. Во время анаэробного бега человек не контролирует свое дыхание, а всю энергию черпает из небольшого количества молочной кислоты, которая успела образоваться в организме. Поэтому анаэробный бег – это бег на короткие дистанции за очень короткий промежуток времени. Такой бег не используют для постоянных тренировок обычные люди, т. к. в нем мало смысла [5].

Любой вид бега так или иначе полезен для человека, потому что задействует много групп мышц. В беге, как и в любом другом упражнении, есть несколько правил, которых следует придерживаться:

• время занятий бегом напрямую зависит от подготовленности спортсмена. Оптимальное время бега – от 40 до 60 минут в обычном темпе без остановок;

• оптимально бегать 3–4 раза в неделю, с перерывом в один день. Это поможет мышцам восстанавливаться между тренировками, не допуская истощения организма;

• оптимальный пульс во время бега не должен превышать 160 ударов в минуту, иначе при длительной нагрузке это может плохо сказаться на работе сердца. Бег с пульсом ниже 140 ударов в минуту не приносит никакого результата, т. к. организм не ощущает должной нагрузки;

• прием пищи должен быть за 1.5–2 часа до тренировки. Лучше всего, если это будут «быстрые» углеводы. Они быстро расщепляются и дают всплеск энергии, которая отлично скажется на тренировке;

• прием пищи должен быть через 30–60 минут после тренировки. Это оптимальное время, когда организм «готов» к приему еды. Лучше всего, если это будет белковая пища, тогда мышцы лучше и быстрее восстановятся [4, с. 93].

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния центральной нервной системы, компенсацией недостающих энергетических затрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости. В процессе беговых тренировок уменьшается количество сердечных сокращений, сердце становится мощнее и работает более экономно. Гормоны надпочечников, вырабатываемые в процессе физической нагрузки, благотворно действуют на сердце. В результате человек с редким пульсом гораздо легче контролирует свои эмоции, и повышенные порции адреналина не оказывают вредных влияний на его организм, как это происходит у малоподвижных лиц. Бегать можно в любое время дня. Так, по утрам, когда в крови повышенное количество гормонов, бег будет естественным средством для разрядки излишка гормонов, что поможет организму вернуться к гармонии. Если бегать после трудового дня вечером, то снимается напряжение, наступает расслабление, организм заряжается энергией, подавляется излишний аппетит и наступает прекрасный сон.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Деманов А.В. Краткий курс лекций по предмету «Физическая культура»: методическое пособие / А.В. Деманов. – Астрахань, 2010.*
- 2. Левченко А.В. Специальная силовая подготовка бегунов на короткие дистанции в годичном цикле: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1982.*
- 3. Массовая физическая культура в вузе: учебное пособие / Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М.: Высшая школа, 1991.*
- 4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995.*
- 5. Физическое воспитание студентов и учащихся / Под ред. Н.Я. Петрова, В.Я. Соколова. – Минск: Польша, 1988. – 256с.*