

Янбикова Лия Исламовна

студентка

Дементьев Константин Николаевич

канд. пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный
архитектурно-строительный университет»

г. Санкт-Петербург

БЕГ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: в статье анализируется роль регулярных физических нагрузок в жизни современного человека. В наши дни, когда промышленное производство по большей части автоматизировано и компьютеризировано, люди ведут мало-подвижный образ жизни и буквально прикованы к своим рабочим столам. Кроме них, есть еще миллионы людей, которые и после рабочего дня проводят свободное время за компьютером, нежели занимаются спортом. Сейчас не у всех людей есть время и возможности посещать спортивные клубы, но существует такое понятие, как оздоровительный бег, и он доступен для каждого. Он оказывает на организм человека благоприятное воздействие, укрепляет его, способствует снижению веса и поддерживает тело в тонусе. В статье также рассказывается о важности дыхания при беге и контроле пульса.

Ключевые слова: бег, здоровье, тренировка.

Безусловно, бег занимает важную роль в жизни каждого человека, особенно сейчас, когда большинство людей ведет малоподвижный образ жизни. Современные люди все чаще сталкиваются с гиподинамией. Гиподинамия – это нарушение функций организма при ограниченной двигательной активности. Без тренировок и физических нагрузок наши мышцы слабеют, кровь едва движется по сосудам, легкие за один вздох не набирают достаточного количества воздуха – мы дряхлеем уже в молодом возрасте. У современного человека выход один – занятие спортом. Не обязательно всем становится профессиональными

спортсменами, но заниматься физкультурой необходимо. Это простой способ укрепления здоровья и поддержания своего тела в хорошей форме.

Есть несколько видов бега: трусцой (бег с низкой скоростью), спринтерский (соревнование в беге на короткие дистанции) и интервальный (чередование режимов нагрузки, то быстрый бег, то медленный). Бег также оказывают пользу на внутреннее здоровье человека – психологическое. Когда человек бежит, мозг вырабатывает эндорфины – гормон счастья, человек забывает о агрессии и приобретает позитивный взгляд на мир. Бег также действует как успокоительное, из-за того, что снижается уровень адреналина. Человек, который занимается бегом, легче переносит стресс, его тяжело вывести из себя. Во время бега нормализуется жировой обмен, что способствует избавлению от лишнего веса. Систематические занятия бегом положительно влияют на опорно-двигательный аппарат, то есть для людей, страдающих болезнями позвоночника, бег – хорошая профилактика.

Бег не требует особого обучения, но если правильно бегать, то задействуются все мышцы организма, развиваются легкие, с потом выходят все вредные для организма вещества, повышается выносливость, нормализация давления и многое другое. А вот если подойти к бегу безответственно, то можно получить не мало травм, так что лучше подойти к этому серьезно и изучить техники бега.

Бег доступен каждому, но всем ли можно им заниматься? Существует несколько противопоказаний: не рекомендуется заниматься бегом во время болезни, когда заложен нос, также в период восстановления после болезни, когда организм не полностью окреп, можно получить осложнения. Не рекомендуется бегать людям с заболеваниями дыхательной системы – во время бега активно работают легкие, это может обострить астму и легочную недостаточность. И уж точно не следует бегать людям с заболеваниями сердечно – сосудистой системы, не зря бег – кардиотренировка, во время бега нагрузка идет на сосуды и сердечную мышцу, так что людям с заболеваниями сердца от пробежек лучше воздержаться.

Чтобы правильно начать бегать, для начала нужно провести разминку.

Необходимо размять мышцы ног, ведь чаще всего, именно ноги больше всего страдают после пробежки. В целом, для оздоровительного бега на разминку нужно тратить около 10 минут, после проведенной разминки мышцы готовы к нагрузкам и можно начинать бегать. Если же вы не хотите проводить разминку перед бегом, то следует начать с ходьбы [1, с. 54].

Также, необходимо отметить важность выбора одежды и обуви для бега. Самое главное – одежда не должна препятствовать естественной вентиляции, при этом она должна плотно прилегать к телу, обеспечивая простор движения и комфортную пробежку. Что касается обуви, она не должна быть тесной, стопа должна дышать, а подошва не должна быть тонкой.

Правильное дыхание – залог хорошей пробежки. Для нормального функционирования всех органов необходимо обеспечивать их кислородом и освобождать от углекислого газа. При пробежке на свежем воздухе, кислород более активно попадает в легкие при вдохе, а углекислый газ выводится из организма при выдохе. При вдохе ребра расходятся, грудная клетка расширяется. При этом, диафрагма, находящаяся под легкими, сокращается и, опускаясь, увеличивает пространство в грудной клетке. Благодаря всему этому давление падает, и воздух устремляется в легкие. При выдохе ребра сжимаются, диафрагма расслабляется и поднимается. Давление в грудной клетке увеличивается, и воздух выталкивается из легких. Максимальное количество воздуха, которое человек может вдохнуть, называется жизненной емкостью его легких. У тренированных людей она выше, чем у нетренированных. При беге в холодное время года особенно важно дышать носом. Воздух, проходя через носовую полость, согревается до температуры тела. Если дышать ртом, то воздух, минуя носовую полость, не успевает согреться и, попадая в легкие холодным, вызывает простуду или воспаление легких. Прежде всего, при беге лучше дышать через нос, самая распространенная техника: три шага – вдох, три шага – выдох [2, с. 78].

Безусловно, общее состояние человека во время бега основной показатель, но, всё-таки, нужно измерять пульс во время занятий. Это можно сделать двумя способами: на запястье или сонной артерии, или с помощью пульсометра. Для

оздоровительного бега лучше сильно не нагружать организм, пульс не должен превышать сто ударов.

Таким образом, бег в умеренном количестве – это прежде всего укрепление физического и психологического здоровья, профилактика различных заболеваний, эффективное средство для поддержания тела в хорошей форме. Всё это и является залогом здоровья и долголетия.

Список литературы

1. Полунин А.И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. – М.: Советский спорт, 2004. – 112 с.
2. Школьник Ю.К. Человек. Полная энциклопедия. – М.: Эксмо, 2007. – 256 с.