Министерство образования Республики Беларусь

УО «Брестский государственный технический университет»

Кафедра Физического воспитания и спорта

Доклад на тему

«Бег, как средство укрепления здоровья»

Докладчик:

Студент 2 курса

группы ПО-7 (ФЭИС)

Комиссаров А.Е.

Качан В.В

Проверила:

Лавринович Л. А.

Брест, 2021

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………………………...3

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ……………………………………………………………4

1.Бег, как инструмент укрепления физического и духовного здоровья.…………………………………………………………………………4

2. Улучшение функционирования центральной нервной системы во время бега……………………………………………………………………………….5

3. Положительное влияние бега на систему кровообращения. Повышение иммунной защиты организма…………………………………………………..6

4. Благоприятное влияние бега на деятельность сердечно-сосудистой системы………………………………………………………………………......6

5. Влияние занятий бегом на опорно-двигательный аппарат………………...8

6. Где и как лучше бегать……………………………………………………….8

7. Краткий вывод по теме……………………………………………………….9

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ………………………………………………………………...11](#_Toc40783485)

[СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ………………………………..12](#_Toc40783486)

**ВВЕДЕНИЕ**

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.

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.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**1. Бег, как инструмент укрепления физического и духовного здоровья.**

На сегодняшний день, бег является одним из важнейших средств укрепления здоровья, а также силы духа человека. Бег положительно влияет как на физическое, так и на эмоциональное состояние здоровья человека. Бег прекрасно способствует улучшению тонуса человеческого организма, а также является положительной чертой, которая в последующем может сказаться на образе жизни человека, только с положительных сторон.

В последний период времени большой популярностью пользуется оздоровительный бег. Оздоровительный бег является наиболее легким и доступным видом в отношение которого входит цикл упражнений из которого он состоит.

Техника оздоровительного бега, в свою очередь не требует какого- либо определенного или так скажем специального обучения, а наоборот она влияет на человеческий организм очень масштабно. Также следовало бы учитывать тот факт, что при оценке эффективности его воздействия следует выделить два наиболее важных направления: общий эффект и специальный эффект.

Следовало бы выделить то что, общее влияние бега на организм человека связано, в первую очередь, с изменениями состояния ЦНС, компенсацией недостающих энергических затрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости.

Можно сказать, что положительным изменениям в результате занятиями оздоровительного бега, также могут способствовать укрепление здоровья человеческого организма и повышение сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов, которая исходит от внешней среды.

Занятия оздоровительным бегом, не смотря на свою легкость, несет в себе мгогогранные положительные функции. В общем он оказывает хорошее влияние на систему кровообращения и иммунитет человека. При обследовании более 200 мужчин и женщин среднего возраста, которые занимаются оздоровительным бегом, было установлено увеличение содержания в крови эритроцитов, гемоглобина и лимфоцитов, вследствие чего повышается кислородная емкость крови и ее защитные свойства.

Также было доказано, что оздоровительный бег улучшает самочувствие, поднимает настрой человека, помогает избавляться от различных болезней и недуг, и это лишь несколько положительных эффектов, которых на самом деле множество.

Бег - это доступно. По самым скромным подсчетам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста нашей планеты. Согласно официальным данным, в нашей стране зарегистрировано 5207 клубов любителей бега, в которых занимается 385 тыс. любителей бега; самостоятельно бегающих насчитывается 2 млн. человек.

Для увлечения мотивации занятий оздоровительным бегом необходимо более глубоко познать психологию бегающего человека и мотивы, которые им руководят.

Ученые выделяют следующие основные мотивации людей к занятиям оздоровительным бегом, сюда можно включить:

* укрепление здоровья и профилактика заболеваний;
* повышение работоспособности;
* удовольствие от самого процесса бега;
* стремление улучшить свои результаты в беге;
* следование моде на бег стремление к общению;
* стремление познать свой организм, свои возможности;
* мотивация творчества, мотивация воспитания и укрепления семьи «семейный бег;
* случайные мотивации.

Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико.

**2. Улучшение функционирования центральной нервной системы во время бега.**

Оздоровительный бег оказывает положительное влияние на центральную нервную систему, что приводит к изменению психического состояния человека в лучшую сторону. Он становится более уверенным в себе, общительным и доброжелательным. Бегуны более спокойно переносят стрессовые ситуации, их сложнее вывести из равновесия.

Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Эти же факторы значительно повышают риск миокарда в результате избыточного поступления в кровь гормонов надпочечников: адреналина и норадреналина.

В результате занятий оздоровительным бегом снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность.

Успокаивающее влияние бега усиливается действием гормонов гипофиза (эн-дорфинов), которые выделяются в кровь при работе на выносливость. При интенсивной тренировке их содержание в крови возрастает в пять раз по сравнению с уровнем покоя и удерживается в повышенной концентрации в течение нескольких часов.

**3. Положительное влияние бега на систему кровообращения. Повышение иммунной защиты организма.**

Занятия оздоровительным бегом оказывают существенное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет. При обследовании 230 мужчин и женщин среднего возраста, занимающихся оздоровительным бегом, установлено достоверное увеличение содержания в крови эритроцитов, гемоглобина и лимфоцитов, вследствие чего повышается кислородная емкость крови, ее защитные свойства (В. П. Мишенко, 1988).

При обследовании 40 человек в возрасте от 30 до 60 лет (стаж занятий - от двух до двадцати лет) обнаружено увеличение в сыворотке крови иммуноглобулинов (Г. А. Лобань, 1986), что способствует снижению заболеваемости.

В результате занятий оздоровительным бегом важные изменения происходят и в биохимическом составе крови, что влияет на восприимчивость организма к раковым заболеваниям. Следовательно, чем раньше начать тренировки, тем больше устойчивость организма к раковым заболеваниям (В. Л. Мищенко, 1986). Таким образом, положительные изменения в результате занятий оздоровительным бегом способствуют укреплению здоровья и повышению сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Физические упражнения способствуют укреплению здоровья, а также и иммунной системы вследствие улучшения кровообращения, что позволяет более эффективно доставлять клеткам иммунной системы вещества, которые им необходимы для правильного функционирования.

Но какова правильная интенсивность упражнений? Многие исследования были проведены по этому вопросу, особенно среди действующих спортсменов, и стало ясно, что чрезвычайно интенсивные физические упражнения могут привести к повышенной восприимчивости и инфекциям после тренировки или гонки.

**4. Благоприятное влияние бега на деятельность сердечно-сосудистой системы.**

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. Даже такой важнейший показатель, как коронарный кроваток, отражающий степень развития НЕС, у пожилых людей не был снижен.

У начинающих любителей оздоровительного бега только за 8 недель занятий отмечено увеличение сократимости миокарда и производительности сердца, в результате чего физическая работоспособность по тесту PWC 170 возросла на 30 %. Эти изменения сопровождались увеличением коронарного кровотока и снабжения миокарда кислородом более чем на 25 % (Е. А. Пирогов, 1985).

С помощью новейших исследований (эхокардиография) установлено, что регулярные занятия бегом приводят к увеличению массы левого желудочка (за счет утолщения его задней стенки и межжелудочковой перегородки), которое сопровождается ростом производительности сердца и способности миокарда усваивать кислород. Причем эти изменения не способствуют выраженному увеличению размеров сердца, характерному для спортсменов.

У людей с ишемической болезнью сердца развитие коллатерального кровообращения значительно затруднено, однако даже при наличии такой тяжелой патологии в ряде случаев, используют длительную тренировку на выносливость. Новые высокочувствительные методы исследования коронарного кровообращения с помощью радиоактивных изотопов (таллий-201) позволили установить улучшение перфузии миокарда у 6 (из 16) больных ИБС после двенадцатимесячной тренировки в ходьбе и беге.

Усиление коронарного кровотока сопровождалось увеличением сократительной и «насосной» функций сердца. По данным Всесоюзного кардиологического центра, после выполнения двенадцатимесячной реабилитационной программы (ходьба и бег) у пациентов наблюдалось увеличение ударного объема с 70 до 80 мл; это позволило увеличить аэробную производительность (МНЮ с 22 до 27 мл/кг). В результате многолетних занятий оздоровительным бегом у больных, перенесших инфаркт миокарда, этот показатель увеличивается до уровня, характерного для нетренированных мужчин, - 30 мл/кг, а при интенсивной тренировке - до 35 мл/кг.

Бег помогает увеличить объём легких. При постоянном дефиците кислорода, вызванным длительной пробежкой, организм приспосабливается к этому и становится способным захватить большее количество кислорода. Чем больше нехватка кислорода, тем отчаяннее работает сердце, учащая свой ритм, чтобы компенсировать недостаток. И если за вдох вы получаете больший объём воздуха, то и кислорода в нём больше, а сердцу нужно сделать меньше ударов для того же эффекта.

Бег ускоряет обмен веществ. А значит, способен слегка «прочистить» сосуды, если грамотно сочетать его с приёмом жидкости и диетой для разжижения крови. Опять-таки, сердце скажет вам «спасибо» за меньшее сопротивление сосудов потоку крови.

Размеренный ритм бега позволяет организму приспособиться и прокачивать воздух в определённом ритме. При рваных нагрузках такого эффекта нет, но те, кто бегает, замечали: стоит бежать с одной скоростью, и через некоторое время нехватка кислорода перестаёт ощущаться. Вы «входите в ритм». Сердечная мышца так же «входит в ритм», а не хаотично трепыхается в попытках «накормить» кислородом всех желающих в организме. Не зря ритмичный бег называют «кардиотренировкой».

**5. Влияние занятий бегом на опорно-двигательный аппарат.**

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.).

Изменение внутреннего состава кости под влиянием занятий спортом выражаются, в частности, в утолщении ее компактного вещества. Причем утолщение обычно больше в тех костях, на которые падает нагрузка. Но изменения компактного вещества также может происходить и без его утолщения, без изменения диаметра кости. В связи с утолщение компактного вещества костномозговая полость уменьшается. При больших статистических нагрузках она уменьшается почти до полного зарастания.

Губчатое вещество кости также претерпевает определенные изменения. Под влиянием усиленной нагрузки на кость перекладины губчатого вещества становятся толще, крупнее, ячейки между ними больше (в старшем возрасте ячейки тоже становятся больше, но перекладины тоньше).

Суставной хрящ, покрывающий суставные поверхности костей, может утолщаться, что усиливает его амортизационные свойства и уменьшает давление на кость.

**6**. **Где и как лучше бегать**

Хотя бегать можно почти везде, гладкие ровные поверхности - самые лучшие и безопасные. Годится все: трава, асфальт, гаревая дорожка, искусственное покрытие, "бегущие дорожки" и др. Однако более мягкие поверхности дают меньшую нагрузку на суставы ног, чем твердые. Занятия в помещении или на улице приносят одинаковую пользу.

Занятия на "бегущей дорожке":

* Позволяют вам бежать по ровной поверхности, поэтому существует меньшая вероятность того, что вы споткнетесь;
* Безопасны с точки зрения ДТП и загрязнения окружающей среды;
* Дают вам возможность получать информацию о своей скорости, расстоянии и о пульсе, что помогает вам управлять программой тренировок;
* Позволяют установить нужные расстояние, скорость, наклон поверхности.

Бег на свежем воздухе:

* Позволяет вам заниматься бесплатно;
* Дает возможность тренироваться тогда, когда вы хотите;
* Позволяет дышать свежим воздухом, если вы бегаете в сельской местности.

Лучше всего выбрать ровную трассу без длительных подъемов и спусков. На ней легче избежать перегрузок опорно-двигательного аппарата. Важна и правильная поза. Не следует, к примеру, опускать низко голову, это приводит к сильному наклона туловища и затрудняет дыхание. Не надо, однако, и закидывать голову назад - это способствует выпячиванию живота. Лучше всего смотреть вперед на 10-15 метров.

**7. Краткий вывод по теме.**

Двигательная недостаточность проходит совершенно незамеченной, а нередко сопровождается даже чувством комфорта. При дефиците двигательной активности снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов. Студенты, ведущие малоподвижный образ жизни, чаще страдают простудным заболеваниям и не только.

Достаточно большое количество студентов входят в спец. группу и предпочитают не посещать занятия в спортзалах и отписываются рефератами. Хотя оздоровительный бег - это универсальное средство именно для этой группы студентов. Главной задачей преподавателя является помочь осознать, что огромное количество людей разного возраста занимаются оздоровительным бегом для того, чтобы улучшить самочувствие, укрепить здоровье, стать сильными, ловкими, выносливыми, иметь стройную фигуру, хорошо развитые мышцы и это по силам каждому.

К сожалению, программой по физическому воспитанию в вузах предусмотрено слишком мало времени для занятий физической культурой, что возможно усложняет задачу не только развития мотивации, но и созданию привычки к самостоятельным, систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Ежедневная порция физических упражнений должна стать для студентов такой же необходимостью, как утренний туалет и чистка зубов. Каждый из них должен не только знать, но и понимать, что для нормального функционирования организма человеку необходим определенный минимум двигательной активности.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Оздоровительный бег играет немаловажную роль в жизни человека. Он обеспечивает человеку не только физическое, но и духовное оздоровление от различных заболеваний и негативных воздействий окружающей среды.

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.

Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико.

Бег - это не просто увлечение, а гораздо большее - это образ жизни, жизненная позиция. Перефразируя Эрнеста Хемингуэя, можно сказать, что бег - это «праздник», который всегда с тобой.

**ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. “Естественный бег. Простой способ бегать без травм”, Дэнни Эбшир
2. “Ваш первый марафон. Как финишировать с улыбкой”, Грете Вайтц
3. “Анатомия бега”, Джо Пулео, Патрик Милрой
4. Е.Г. Мильнер, «Выбираю бег!».
5. Т. Анохина, «Аэробика: теория и практика».
6. Д. Федотов, «Оздоровительный бег».
7. Шин Т.С. - БЕГ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА - https://scienceforum.ru/2016/article/2016018399