МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

**УО «БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ”**

Кафедра физического воспитания и спорта

Р Е Ф Е Р А Т

Тема: Оздоровительный бег. Понятие. Методики. Изменения в организме во время бега и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом

Подготовил: Ф.И.О., студент \_\_\_\_ факультета,

\_\_ курса, \_\_\_\_ группы

Проверил: Ф.И.О. преподавателя

Подпись: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(зачтено или не зачтено)

----------------------------------------------------------------------------------------------------

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

**Основные задачи оздоровительного бега.**

Методики

**Какие изменения в организме происходят при регулярном беге**

Заключение

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

Введение

Причина возникновения потребности современного человека в занятиях физическими упражнениями – малоподвижный образ жизни. Самое легкое решение этой проблемы - занятия оздоровительным бегом.

Бег сам по себе – это естественный, привычный способ передвижения человека. Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным видом циклических упражнений, а потому и самым массовым Он легко дозируется, бегать можно в любую погоду и в любое время года, для этого не нужно иметь специальный инвентарь, занятия можно проводить самостоятельно, без помощи специалистов.

Оздоровительный бег, в свою очередь, – это лёгкий бег, где скорость не самоцель. Другими словами, такой бег выступает в роли лечебно-профилактической процедуры, а не спортивного упражнения. Ещё трёхкратная олимпийская чемпионка Татьяна Казанкина сказала: «Бег – это выбивание психологического стресса физическим». Поэтому основная цель оздоровительного бега состоит в снятии нервного напряжения, которое в запущенных случаях сильно бьёт по здоровью.

**Основные задачи оздоровительного бега.**

1. Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма.
2. Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств.
3. Воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
4. Воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время, организация активного отдыха и досуга.
5. Воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

Занятия оздоровительным бегом, не смотря на свою простоту, несут в себе множество положительных функций. Они являются одной из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой.

Оздоровительный бег улучшает самочувствие, поднимает настроение. Занимающиеся проводят свои занятия в основном на свежем воздухе. Это помогает повысить общую работоспособность, увеличивает сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Кроме того, при занятиях оздоровительным бегом в работу включается очень большое количество мышц человека, что способствует повышению двигательной активности занимающихся.

Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния ЦНС, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости.

Оздоровительный бег является отличной профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний дыхательной системы.

Существует ряд основных, ярко выраженных положительных эффектов оздоровительного бега.

1. Оздоровительный бег позволяет добиться разумного сочетания между нагрузкой на сердечно-сосудистую систему и сжиганием калорий.

Одна из проблем нашего современного общества - это избыточное питание. Оно приводит к излишнему накоплению в организме: жиров, углеводов, холестерина, а их присутствие в свою очередь является причиной многих отрицательных последствий, например, ожирению. Для того чтобы этого не допустить, необходимы физические нагрузки, которые помогут избавиться от лишних калорий. В этом плане оздоровительный бег имеет свои преимущества перед другими видами физической нагрузки, так как он не требует больших затрат времени, длительной подготовки и специального инвентаря.

2. Оздоровительный бег замедляет процесс старения.

Оздоровительный бег усиливает обмен веществ, способствует утилизации старых, неработающих структур организма и замене их новыми, чем замедляет процесс старения и помогает омолаживать организм Из этого можно сделать вывод, что если человек хочет не только молодо себя чувствовать, но и молодо выглядеть, необходимо естественным способом замедлить процесс старения организма. А одним из лучших естественных способов замедления процесса старения организма является оздоровительный бег, который обязательно должен иметь место в повседневной жизни каждого человека.

3. Оздоровительный бег благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему и кровоснабжение тканей.

Большая проблема современного общества - малоподвижный образ жизни. Именно она приводит к нарушению кровоснабжения тканей и атрофии большого числа капилляров.

4. Правильно дозированные занятия оздоровительным бегом являются отличной естественной стимуляцией защитных систем организма, которая оказывается через дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы.

Во время бега в организме занимающихся увеличивается содержание углекислого газа и молочной кислоты. Они оказывают стимулирующее действие на организм бегунов. А еще при занятиях оздоровительным бегом в организме у человека выделяются гормоны удовольствия - эндорфины. Они положительно влияют на нервную систему занимающихся и помогают ей восстанавливаться после нагрузок.

Ко всем выше перечисленным положительным эффектам бега можно добавить предупреждение развития атеросклероза и опухолевых заболеваний и усиление иммунитета.

Все выше сказанное ведет к сохранению и укреплению здоровья, повышению умственной работоспособности и творческих возможностей человека. Это еще раз доказывает, что занятия оздоровительным бегом обладают множеством положительных эффектов и в связи с этим должны стать обязательными в режиме дня каждого человека, которых хочет сохранить свою молодость и укрепить свое здоровье.

Любые занятия физической культурой, любые упражнения, в том числе и оздоровительный бег, в некоторых случаях могут быть противопоказаны по ряду причин.

Существуют абсолютные противопоказания. Это те состояния, при которых бегать запрещено полностью. К ним в первую очередь относятся врожденный порок сердца, митральный стеноз и перенесенный инсульт или инфаркт миокарда. При таких заболеваниях противопоказаны любые физические нагрузки, включая оздоровительный бег.

Также запрещено заниматься оздоровительным бегом при нарушении сердечного ритма, аритмии, недостаточном кровообращении, легочной недостаточности. К противопоказаниям для занятий оздоровительным бегом еще относят высокую артериальную гипертензию, хронические заболевания почек, тиреотоксикоз и сахарный диабет, глаукому и прогрессирующую близорукость, а так же любое острое заболевание, включая простудные и обострение хронических болезней.

После перенесенных заболеваний или после обострения хронических заболевании, занятия оздоровительным бегом можно начинать не ранее, чем через месяц. Но сначала необходимо обязательно проконсультироваться с врачом и выяснить:

- можно ли начать занятия оздоровительным бегом;

- готов ли человек к занятиям оздоровительным бегом;

- с чего начать занятия оздоровительным бегом

**МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ**

1. Программа занятий К. Купера (1970). Программы самостоятельного оздоровительного бега американский врач Кеннет. Купер разработал для массового пользования и назвал аэробикой, т. к. целью программ является увеличение максимального потребления кислорода на основе повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Приступая к самостоятельным занятиям оздоровительным бегом, Купер предлагает вначале определить степень физической подготовленности с помощь 12-минутного или 2,5-километрового тестов. 12-минутный тест включает в себя преодоление бегом максимально возможного расстояния, 2,5-километровый тест является упрощенным вариантом 12-минутного. Он заключается в преодолении бегом в максимально короткое время расстояния 2,5 км и применяется только для мужчин.

Тесты проводятся на ровной местности, например, на стадионе. Указанные тесты требуют значительных усилий. Поэтому К. Купер предупреждает, что тестирование можно проводить лишь после разрешения врача. После тестирования устанавливается различная степень подготовленности, и тренироваться следует соответственно по программе, соответствующей вашей степени. Для обеспечения безопасности тренирующихся необходимо следить за пульсом. Перед началом Купер рекомендует пятиминутную разминку. И только потом непосредственные занятия оздоровительным бегом.

2. Программа занятий С. Розенывейга (1982). Для начинающих заниматься оздоровительным бегом американский доктор Розенцвейг рекомендует сначала освоить ходьбу и лишь после того, как занимающийся сможет без особого напряжения пройти расстояние 5 км за 45 мин., можно приступить к занятиям по программе бега и ходьбы. В первое время заниматься бегом нужно не более 3 раз в неделю и никогда 2 дня подряд. Затем количество занятий увеличивается до 4-5 раз в неделю. Для поддержания здоровья 30 мин. оздоровительного бега в день, как считает Розенцвейг, – вполне достаточная нагрузка. Однако если человек в состоянии пробегать 5-6 км за 30 мин. 3-4 раза в неделю, что свидетельствует о достижении среднего уровня физической подготовленности, продолжительность пробежек можно постепенно увеличивать, доведя их до 1 часа. При этом следует руководствоваться принципом чередования нагрузок и заниматься 4 раза в неделю.

Вначале к двум занятиям из четырех можно добавить по 15 мин., но в остальные два занятия пробегать по 30 мин. Не раньше, чем через 4 недели после таких занятий, 4 тренировки в неделю можно проводить в течение 45 мин. Через 4 недели к 2 занятиям из 4 вновь можно добавить по 15 мин, а остальные 2 занятия бегать по 45 мин. Такую нагрузку необходимо осваивать также в течение 4 недель. Не раньше через 4 недели можно каждую пробежку выполнять в течение 60 мин.

3. Программа занятий Р. Гиббса (1981). Прежде чем приступить к занятиям оздоровительным бегом по предлагаемой программе, австралийский доктор Рассел Гиббс рекомендует выполнить тест ходьбы. С помощью этого теста определяют, сколько минут (мах. 10) человек способен быстро идти по ровной местности, не ощущая усталости. Если новичок не в состоянии пройти 5 мин., занятия следует начинать соответственно программе.

У Гиббса все занятия подразделяются на программы 16-ти недель, перед каждым занятиям нужно выполнить разминку, используя упражнения на гибкость. Особое внимание уделяется разминке икроножных мышц, голеностопных суставов и мышц передней поверхности бедра. Вначале заниматься следует через день, доводя число занятий до 5-6 раз в неделю.

4. Программа занятий А. Волленберга (1983). Известный кардиолог из Германии Альберт Волленберг ориентирует занимающихся на продолжительность бега в зависимости от возраста и пола, предлагаемая им длительность бега достигается не в начале, а в конце каждого из 4 мес.

5. Программа занятий А. Астранда и К. Родала (1970). По этой программе занятия должны проводиться по следующей схеме:

1. Ходьба и бег трусцой 5 мин.

2. Повторное взбегание на горку (дистанция 25 шагов) с макс. или допусти-мой по состоянию здоровья скоростью и спуск вниз – 5 раз.

3. Бег по ровной местности со скоростью 80 % от максимальной в течение 3-4 мин. с последующим отдыхом в течение 3 мин. – 3-4 раза.

У нетренированных людей в начальной стадии тренировок бег заменяется быстрой ходьбой.

6. Программа занятий, разработанная на кафедре анатомии и физиологии Винницкого пединститута (1985). В программе используются гимнастические упражнения (дыхательные, общеразвивающие, на расслабление мышц), бег и ходьба. Занятия проводятся 3-5 раз в неделю. Общая структура занятия выглядит так: 2-3 дыхательных упражнения (каждое упражнение повторяется 4-8 раз), 5-8 общеразвивающих упражнений (каждое упражнение повторяется 10-15 раз), ходьба и бег, 2-3 дыхательных упражнения, 3-5 упражнений на расслабление мышц.

Комплекс гимнастических упражнений составляется самостоятельно. Новички должны пройти специальную подготовку, состоящую из трех этапов, общая протяженность ходьбы и бега на этих этапах подготовки составляет для лиц моложе 45 лет около 2400 м, а для лиц старше 45 лет – около 2200 м.

Исходя из этих программ оздоровительного бега, можно составить для себя наиболее соответствующую вам систему занятий, освоение которой не составит особых осложнений для самостоятельного изучения и выполнения.

**Какие изменения в организме происходят при регулярном беге**

Даже в самом начале беговых тренировок можно заметить **положительную динамику** в физическом состоянии человека:

1. [Сердце](https://yandex.by/turbo/h/beginogi.ru/polezen-li-beg-dlya-serdtsa-i-serdechno-sosudistoy-sistemyi/?parent-reqid=1590359671674819-703619477642377219203556-production-app-host-man-web-yp-38&utm_source=turbo_turbo). Беговая тренировка позволяет постепенно увеличивать силу сердца, улучшать состояние мышцы правого и левого желудочков сердца. При беге резко увеличивается **поглощение кислорода**, значительно повышается его содержание в крови, что также облегчает работу сердца;
2. **Сосуды.**При активной **работе мышц** происходит сжатие сосудов, что значительно увеличивает их эластичность, приводит в тонус. Ускоренный пробежкой кровоток помогает очистить сосуды от отложений вредных липидов – таким образом сосуды очищаются, кровоснабжение становится лучше;
3. **Дыхание, легкие.** Большой объем воздуха, ежеминутно прокачиваемый во время активной пробежки обеспечивает мощный тренировочный эффект для всей дыхательной системы. Повышается жизненная емкость легких, их вентиляционная способность. Активный газообмен также позволяет получать из воздуха большие дозы полезных ионов, которые оказывают бодрящее, общеукрепляющее и **тонизирующее воздействие** на организм человека;
4. **Мышцы.**Бег помогает укрепить практически все [мышцы нашего тела](https://yandex.by/turbo/h/beginogi.ru/kakie-kachayutsya-myishtsyi-pri-bege-pravilnaya-trenirovka-ukreplyaet/?parent-reqid=1590359671674819-703619477642377219203556-production-app-host-man-web-yp-38&utm_source=turbo_turbo), улучшить работу мелких стабилизирующих мышц. Основная нагрузка приходится на [мышцы бедра, ягодиц](https://yandex.by/turbo/h/beginogi.ru/kakoy-nuzhen-beg-dlya-togo-chtobyi-nakachat-yagoditsyi/?parent-reqid=1590359671674819-703619477642377219203556-production-app-host-man-web-yp-38&utm_source=turbo_turbo), [голени](https://yandex.by/turbo/h/beginogi.ru/bol-v-ikrah-pochemu-zabivayutsya-ikryi-pri-bege/?parent-reqid=1590359671674819-703619477642377219203556-production-app-host-man-web-yp-38&utm_source=turbo_turbo), если регулярно выполнять [комплекс растяжки](https://yandex.by/turbo/h/beginogi.ru/rastyazhka-posle-probezhki-uprazhneniya-na-rastyazhku-posle-bega/?parent-reqid=1590359671674819-703619477642377219203556-production-app-host-man-web-yp-38&utm_source=turbo_turbo) после бега постепенно эти мышцы приобретут красивый отточенный удлиненный вид, что очень важно для [построения красивой фигуры](https://yandex.by/turbo/h/beginogi.ru/chem-polezen-beg-dlya-figuryi-beg-dlya-stroynogo-tela/?parent-reqid=1590359671674819-703619477642377219203556-production-app-host-man-web-yp-38&utm_source=turbo_turbo);
5. **Нервы.** При беге в центральной нервной системе образуются сильные очаги возбуждения, происходит усиление **концентрации внимания**. Это помогает подавить очаги, обуславливающие тревожное или раздраженное состояние. Потому у всех бегунов улучшается настроение, они становятся более уравновешенными, спокойными;
6. **Масса тела**. Основное значение для [избавления от лишнего веса](https://yandex.by/turbo/h/beginogi.ru/kogda-luchshe-begat-dlya-pohudeniya-i-skolko-nado-begat-chtobyi-pohudet/?parent-reqid=1590359671674819-703619477642377219203556-production-app-host-man-web-yp-38&utm_source=turbo_turbo) имеют два фактора: умение ограничить себя в пище, [питаться сбалансированно](https://yandex.by/turbo/h/beginogi.ru/pravilnoe-pitanie-i-beg-dlya-pohudeniya/?parent-reqid=1590359671674819-703619477642377219203556-production-app-host-man-web-yp-38&utm_source=turbo_turbo), разнообразно, умеренно и двигательный режим. Бег считается самым эффективным [инструментом для похудения](https://yandex.by/turbo/h/beginogi.ru/chto-luchshe-beg-ili-hodba-dlya-pohudeniya/?parent-reqid=1590359671674819-703619477642377219203556-production-app-host-man-web-yp-38&utm_source=turbo_turbo): регулярные продолжительные пробежки активизируют физиологические процессы в организме, повышают **транспорт кислорода** ко всем тканям, способствуют выведению из организма ненужных веществ и шлаков, нормализуют вес. Улучшаются метаболизм, скорость обмена веществ, [калории продолжают гореть](http://beginogi.ru/rashod-kaloriy-pri-bege/) в ускоренном режиме и после окончания бегового занятия;
7. **Иммунитет**. Клинически было обнаружено, что пробежки влияют на увеличение количества гемоглобина и лимфоцитов в крови, также **повышается и число иммуноглобулинов**. Это помогает защитить организм от вирусов и инфекций, эффективно противостоять [простудным заболеваниям](https://yandex.by/turbo/h/beginogi.ru/mozhno-li-trenirovatsya-pri-prostude-i-begat/?parent-reqid=1590359671674819-703619477642377219203556-production-app-host-man-web-yp-38&utm_source=turbo_turbo). Кроме того, как следует из опытов ученых, [длительный бег](https://yandex.by/turbo/h/beginogi.ru/chem-otlichaetsya-krossovyiy-beg-ot-dlitelnogo-bega-kross-po-peresechennoy-mestnosti/?parent-reqid=1590359671674819-703619477642377219203556-production-app-host-man-web-yp-38&utm_source=turbo_turbo) помогает блокировать рост раковых клеток.

При  систематических  занятиях  оздоровительным  бегом  меняется  и  тип  личности  бегуна,  его  психический  статус.  Психологи  считают,  что  любители  оздоровительного  бега  становятся  более  общительными,  контактными,  доброжелательными,  имеют  более  высокую  самооценку  и  уверенность  в  своих  силах.

В  последнее  время  большую  популярность  приобрели  фитнес-центры.  Но  занятия  в  таких  центрах  имеют  ряд  недостатков,  таких  как:  проведение  занятий  в  закрытых  помещениях,  значительная  трата  времени,  чтобы  добраться  до  тренажерного  зала  и  от  него,  высокая  стоимость  занятий.  Также,  при  посещении  фитнес-центров  повышается  риск  заболеваний.

Некоторые  люди  предпочитают  уличному  бегу  домашний,  на  беговой  дорожке,  что  тоже  может  быть  не  очень  полезным  занятием,  потому  что  при  беге  на  месте  большей  нагрузке  подвержены  колени  и  суставы.

Лучше  всего  бегать  в  лесу  или  в  парке,  так  как  мягкая  почва  даст  ногам  ощущение  комфорта,  в  отличие  от  асфальта.  Также,  необходимо  постараться  бегать  подальше  от  трасс  с  оживленным  движением.

Как  бы  положительно  не  влиял  бег  на  организм  человека  в  целом,  есть  все-таки  ряд  причин,  по  которым  на  некоторых  людях  занятия  оздоровительным  бегом  могут  отразиться  отрицательно.  К  временным  причинам  относятся:  обострение  хронических  заболеваний,  высокое  артериальное  давление,  аритмия.  Некоторые  причины  являются  постоянными,  такие  как  прогрессирующая  близорукость,  гипертония,  врожденные  пороки  сердца  и  др.

Влияние  бега  на  здоровье  может  быть  и  отрицательным,  так  как  из-за  повышенной  ритмичности  сердце  перестает  нормально  обслуживать  себя,  это  может  быть  чревато  нежелательными  последствиями  для  тех  людей,  которые  не  имеют  достаточной  физической  подготовки.  Помимо  этого,  бег  может  отрицательно  повлиять  на  организм  человека,  если  он  бегает  в  неподходящей  обуви,  это  может  сказаться  на  состоянии  его  суставов,так  как  каждая  постановка  ноги  при  беге  представляет  собой  удар  для  опорно-двигательной  системы.

Как  и  любая  физическая  нагрузка,  бег  требует  разумного  подхода.  Причем  при  выборе  степени  нагрузки  на  организм  необходимо  применять  индивидуальный  подход.

Ученые  доказывают,  что  бег  не  лекарство,  но  отличный  способ  для  тех, кто  не  имеет  желания  или  возможности  заниматься  спортом  серьезно.  Бег  поддерживает  физическую  активность,  а  соответственно,  и  здоровье.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Бег – одно из самых естественных движений нашего организма сразу после ходьбы. Можно смело сказать, что самой природой людям заложена программа бега. Его польза для всего организма колоссальна. Во время бега задействуются практически все мышцы организма и очень многие органы.

Что касается профессионального спорта, то бег является дисциплиной легкой атлетики, которую называют королевой спорта. И следует отметить, что заслужено. Бег – базовая тренировка практически любого спортсмена, начиная от боксера, оканчивая велосипедистом. Он помогает успокоиться после тяжелого дня и поднимает настроение. К тому же для занятия этим видом спорта не требуется покупка дорогостоящей экипировки и посещения специальных заведений, что делает его самым доступным. Поэтому можно сделать вывод, что бег – это удел не только профессионалов, но и простых любителей.

Подведём итог. Перед тем, как заняться оздоровительным бегом:

* Проконсультируйтесь с врачом.
* Продумайте график тренировок и бегайте трижды в неделю через день.
* Наращивайте объём постепенно. Если можете бежать непрерывно 10 минут, то в неделю прибавляйте 1-3 минуты, не более.
* Не бегайте от случая к случаю, но и не тренируйтесь, если заболели или поздно освободились.
* Познакомьтесь с основами техники бега.
* Всегда разминайтесь перед началом бега.
* Бегайте с темпом, при котором можете поддерживать беседу.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Аршавский  И.А.  К  теории  индивидуального  развития  (Биофизические  аспекты)  //  Биофизика.  —  1991.  —  Т.  36.  —  №  5.  [Электронный  ресурс]  —  Режим  доступа.  —  URL:  <http://www.rusnauka.com/34_NIEK_2013/Sport/2_151453>  (дата  обращения  20.12.2014).
2. Верещагин Л. И. Оздоровительный бег: с чего начинать? [текст]: Брошюра / Л.И. Верещагин. -  Л.: Лениздат, 1990. – 64с.
3. Волков В.М., Мильнер Е.Г. Бег и здоровье. [текст]: Физкультура и спорт. / В.М.Волков, Е.Г.Мильнер. - М.: Знание. 1988.
4. Губка  П.И,  Мищенко  В.П.  Методические  рекомендации  для  занятий  оздоровительным  бегом//  Полтава:  ПолтИСИ,  ПМСИ.  1984.  —  28  с.
5. Михалкин Г.П. «Все о спорте» [текст]: Книга / Г.П. Михалкин – М.: издательство: АСТ 2000. - 151с.
6. Петров  П.К.  Физическая  культура:  Курсовые  и  выпускные  квалификационные  работы.//  ВЛАДОС-ПРЕСС.  2003.—  23—25  с.