

УДК 796.03

ВИДЫ БЕГА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Р.Р. Ларьков, Т.А. Мартиросова, Т.Н. Поборончук

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газеты «Красноярский рабочий», 31
E-mail: tat.martirosova@yandex.ru

В данном докладе я приложил свои усилия для объяснения моего исследования бега, как метода поддержания здоровья человека и влияния на его образ жизни.

Ключевые слова: бег, здоровье, тренировки, обучение, жизнь, упражнения, спорт.

TYPES OF RUNNING AND THEIR IMPACT ON HUMAN HEALTH

R. R. Larkov, T. A. Martirosova, T. N. Poboronchuk

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarskii rabochii prospekt, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: tat.martirosova@yandex.ru

In this report, I have made an effort to explain my research on running as a method of maintaining human health and influencing their lifestyle.

Keywords: running, health, training, training, life, exercise, sports.

Помимо естественной человеческой деятельности – поддержания водного баланса в организме, прием пищи и здорового сна для восстановления энергии, он также нуждается в регулярной физической нагрузке, для предотвращения разрушения организма.

В последствие замедления этого негативного процесса необходимо выбрать провальный, а что более важно, удовлетворяющий нашим физическим возможностям вид спортивной деятельности. Думаю, ничего более подходящего не найдется, как выбрать для этой роли бег[5].

Бег – это быстрый метод передвижения по твердой поверхности. Он является естественным для человека и оказывает на него колоссальное влияние, в качестве оздоровления и поддержания организма в тонусе. Заниматься, возможно, практически в любое время суток и в любом месте без какого-либо специального инвентаря[2].

Перечислим основные виды и их влияния на организм:

1. Оздоровительный бег (Бег трусцой)

Это аэробное циклическое упражнение, укрепляющие в большей степени сердечную мышцу и мускулы нижних конечностей. Как только одна нога отрывается от поверхности, вторая тут же опускается на землю.

Для этого вида бега не требуется дополнительная подготовка, но если человек хочет достичь необходимого результата ему потребуется соблюдать ряд простых правил:

- соблюдайте баланс туловища тела относительно бедер;
- держите тело в расслабленном состоянии;
- голову прямо, не наклонять;
- бедра должны находиться в свободном движении;

- руки ближе к телу, а локти согните.

2. Кроссовый бег

Это бег по пересеченной местности. Свежий лесной воздух способствует почувствовать и преумножить положительный эффект от занятий.

Главная задача этого вида — развитие и повышение выносливости. Во время пробежки требуется подстраиваться под рельеф местности, различные неровности, препятствия, постоянные смены ритма. Все это только улучшает динамику оздоровления вашего организма.

3. Бег с высоким пониманием колен

В этом виде нам необходимо поднимать ноку, согнутую в колене под 90°, затем не теряя мягкости хода, но в тоже время резким движением на носок поставить на поверхность. Руки держите на поясе, корпус ровным, главное не перегружать спину.

Благодаря этому упражнению создается резерв сил для преодоления хронических заболеваний, физических и нервно-эмоциональных перегрузок.

4. Интервальный бег

Основная задача — это чередование медленного и быстрого темпа бега на разных этапах дистанции. Этот вид, обычно, используют профессиональные спортсмены, так как он требует тщательной физической подготовки.

Существует несколько разновидностей:

- фартлек (бегун сам выбирает нагрузку);
- интервальный спринт (требует высокой физической подготовки);
- повторный бег (для больших дистанций);
- темповый бег (для коротких дистанций).

5. Равномерный бег

Основная цель этого вида — это неизменность частоты дыхания и пульса, а также постоянный скоростной режим на всем протяжении пути.

Разделяется на два вида:

- бег на высоком пульсе;
- бег на низком пульсе[1].

Оптимум — это тот наименьший объем нагрузки, который дает наибольший оздоровительный результат.

Перед проведением занятий необходимо определиться с интенсивностью и длительностью нагрузок в строгом соответствии с состоянием здоровья и физической подготовки, а также ознакомится с негативными влияниями, которые могут сопутствовать вашим занятиям. Вот одни из них:

- от жесткой постановки ноги на пятку страдают сочленения стопы, изменяются поверхности костей в суставах, уплощается свод стопы, повреждаются хрящи позвоночника;
- малая подвижность таза отрицательно влияет на состояние позвоночника;
- пассивность мышц голени вызывает застой крови и изменения в сосудах ног;
- неправильная осанка при беге и ходьбе ухудшает работу ряда внутренних органов.[4].

Начинающие. Люди с избыточным весом, ведущие малоподвижный образ жизни, с отклонениями нервной системы, внутренних органов. Стоить отметить, что важным качеством бегуна в этой категории и в беге, в общем, является терпение. Не стоит сразу ставить перед собой трудные задачи. Процесс должен быть спокойным, нагрузка увеличиваться небольшими шагами. Даже если вам кажется, что ничего не происходит, все равно продолжайте. Как я уже отметил ранее терпение — залог достижения ваших целей.

Влияние бега на организм человека.

При беге учащается дыхание, что способствует естественному выведению шлаков из организма. В процессе бега уменьшается число сердечных сокращений, что улучшает работу сердца. Также расширяются кровеносные сосуды, понижая кровяное давление. Таким образом, процесс старения замедляется посредством активизации внутриклеточного синтеза. Улучшается настроение и концентрация внимания. Снижается тревожность, угнетенное и раздражительное состояние, что оказывается на продуктивности, как на работе, так и в образовательной деятельности[3].

Это не все, что можно было сказать про бег как способ оздоровления. Существует еще много разнообразных видов бега и методов регулярных тренировок, которые включают в себя планирование, соблюдения грамотного питания, сна; целый ряд научных медицинских изданий описывают как положительные, так и отрицательные эффекты, оказывающие на организм занятие бегом. В ходе исследования я опирался на работы различных ученых, которые оставили свой след в книгах, статьях, журналах. Так же не оставил в стороне и своих коллег студентов. Их труды в виде докладов, рефератов и статей придали моему исследованию направление и порядочное составление.

Библиографические ссылки

1. Логвинов В. Г. Виды бега и их влияние на здоровье человека // Развитие науки: тенденции, проблемы, перспективы. — М., 2018.
2. Бег в жизни человека / Н. А. Воронов, С. Н. Авдеева, Ч. М. Мусаев // Актуальные направления научных исследований: перспективы развития. — М., 2017. С. 98-100.
3. Мальчиц, Н. И. Влияние бега на здоровье человека // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта. — М., 2016.
4. Мильнер Е.Г. Выбираю бег!, М.: Физкультура и спорт, 1984. 80 с.
5. Верещагин Л. И. Оздоровительный бег: с чего начинать?. – М.: Лениздат, 1990. 60 с.

©Ларьков Р.Р., Мартиросова Т.А., Поборончук Т.Н., 2021