

УДК796/799

Архипова К.А.

студент

***Волкова Е.А. старший преподаватель
кафедры физвоспитания
Стерлитамакского филиала Уфимского
университета науки и технологий***

БЕГ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: данная статья рассматривает влияния бега на укрепление физического и психического здоровья человека. Рассматриваются физиологические аспекты занятий бегом, такие как улучшение сердечнососудистой системы, повышение выносливости, снижение риска развития хронических заболеваний и поддержание оптимального веса тела. Особое внимание уделяется положительному воздействию регулярных пробежек на эмоциональное состояние — снижению уровня стресса, улучшению настроения и повышению общего жизненного тонуса.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, бег, эмоциональная разрядка.

Arkhipova K.A.

student

Volkova E.A. Senior lecturer

departments of physical education

Sterlitamak branch of Ufa

RUNNING AS A MEANS OF STRENGTHENING HEALTH

Abstract: this article examines the impact of running on strengthening a person's physical and mental health. The physiological aspects of running are considered, such as improving the cardiovascular system, increasing endurance, reducing the risk of developing chronic diseases, and maintaining optimal body weight. Special attention is paid to the positive effects of regular jogging on the emotional state — reducing stress levels, improving mood and increasing overall vitality.

Keywords: physical education, sports, health, running, emotional relaxation.

Бег — один из древнейших видов физической активности человека, способствующий улучшению физического состояния организма и поддержанию хорошего самочувствия. Это естественный вид движения, доступный каждому человеку независимо от возраста и уровня подготовки. Им можно заниматься практически везде и без специальных приспособлений. Нужно только желание и выносливость.

Также 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 [4].

Как же бег помогает нам в укреплении здоровья? Ниже рассмотрим влияние этой физической активности на наш организм.

Улучшение сердечнососудистой системы

Регулярные занятия бегом укрепляют сердце и сосуды, способствуют нормализации артериального давления и снижению риска развития заболеваний сердца и сосудов. Во время бега увеличивается частота сердечных сокращений, улучшается кровообращение, ускоряется обмен веществ, что положительно влияет на работу всего организма.[4]

Укрепление опорно-двигательного аппарата [3]

Бег укрепляет мышцы ног, спины и ягодиц, улучшает координацию движений и повышает выносливость. Регулярная физическая активность помогает поддерживать вес тела в норме, предотвращая развитие ожирения и связанных с ним заболеваний.

Бег позитивно воздействует на весь опорно-двигательный аппарат:

1. Укрепляет кости: Умеренные нагрузки усиливают плотность костной ткани, активизируют формирование новых клеток, предупреждая развитие остеопороза.

2. Тренирует суставы и связки: Увеличивается кровоснабжение и метаболизм в суставах, улучшается структура хрящей, снижается риск раннего износа сустава. Связки становятся прочнее и гибче.

3. Повышает мышечную силу и выносливость: Нагрузка равномерно распределяется по крупным группам мышц, повышая их работоспособность, устойчивость к утомлению и защищая позвоночник и суставы от травм.

4. Предупреждает возрастные проблемы: Помогает сохранить мобильность и предотвратить болезни суставов и костей в зрелом возрасте.

Положительное влияние на психическое здоровье

Во время занятий спортом вырабатываются эндорфины — гормоны счастья, улучшающие настроение и снижающие уровень стресса. Люди, регулярно занимающиеся бегом, отмечают улучшение качества сна, повышение работоспособности и снижение тревожности.

Бег приносит огромную пользу нашему организму. Но он может и ухудшить здоровье, если заниматься им неправильно.

Чтобы избежать негативных последствий и получать максимальную пользу от занятий бегом, рекомендуется соблюдать следующие принципы:

- Выбор подходящего места: Предпочтительно выбирать маршруты вдали от оживленных дорог с хорошим покрытием.

- Обувь и одежда: Необходимо подобрать удобную обувь с амортизацией и одежду, соответствующую погодным условиям.

- Разминка перед тренировкой: Важно начинать каждую тренировку с разминки мышц и суставов.

- Контроль нагрузки: Начинающим спортсменам следует постепенно увеличивать интенсивность и продолжительность тренировок.[2]

Таким образом, бег представляет собой универсальный инструмент укрепления здоровья, повышения работоспособности и улучшения качества жизни. Соблюдая элементарные правила безопасности и регулярно занимаясь физическими упражнениями, каждый человек способен ощутимо укрепить свое тело и повысить общий тонус организма.

Начните заниматься бегом прямо сегодня — почувствуйте разницу!

Использованные источники:

1. Арпентьева М. Р. Психология здоровья: базовые установки обучения / М. Р. Арпентьева // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. - 2018. - № 2 (9). - С. 84-101. - URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4103>
2. Могилевский Д. Бег для начинающих / эл. книга — 2023. — С.32 — URL: <https://www.litres.ru/book/denis-mogilevskiy/beg-dlya-nachinauschi-70094887/>
3. Переплавченко Е. Польза бега: как бег влияет на здоровье человека: эл. журнал «Марафонец». — 2020г. - URL: <https://marathonec.ru/polza-bega/>
4. Шин Т.С. Бег как средство укрепления здоровья студента [Электронный ресурс]. — URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016018399>