

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №155

г. Челябинска

## **Влияние бега на организм человека**

Выполнила: учащаяся 10 «Б» класса

Верхоланцева Ксения

Челябинск

2023 г.

## Содержание

1. Введение
2. Виды бега
3. Общее влияние бега на организм
4. Как сделать бег максимально эффективным
5. Список литературы

## **Введение**

Способность и желание бегать заложены в каждом человеке природой. Бег считается одним из основных механизмов, предусмотренных эволюцией для сохранения здоровья и жизни. Древние люди уже прекрасно знали о множестве полезных эффектов, которые дарят человеку регулярные пробежки.

Бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. 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. Техника бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико.

## **Виды бега**

Существует большое количество видов бега. В спортивной практике он делится в зависимости от длины дистанции.

Беговые виды лёгкой атлетики объединяют следующие стадионные дисциплины:

- спринт (100 м, 200 м и 400 м),
- бег на средние дистанции (от 800 до 3000 м , в том числе бег на 3000 м с препятствиями),
- бег на длинные дистанции (классические дистанции 5000 м и 10 000 м),
- барьерный бег (110 м, 400 м),
- эстафетный бег (4×100 м, 4×200 м, 4×400 м, 4×800 м, 4×1500 м),

Все они проходят на дорожках стадиона.

В оздоровительных целях различают следующие виды бега:

- легкий,
- средний,
- на месте,
- босиком,
- трусцой,
- для похудения

**Легкий** – это оздоровительно-укрепляющий вид бега, который скорее можно отнести к спортивной ходьбе. Этот вид еще называют футинг – ходьба в скоростном темпе. Легкий бег, отлично подойдет тучным людям.

**Средний** – самый распространенный вид бега, является оздоровительным и пользуется спросом у большинства непрофессиональных спортсменов, а также у пенсионеров. Миллионы людей во всем мире бегают по утрам и вечерам именно таким способом.

**Бег на месте** – практически ничем не уступает другим видам, им можно заниматься и дома. Его техника элементарна. Вы делаете те же движения что и при обычном беге, только на одном месте, не передвигаясь горизонтально, только вертикальные движения. Руки при этом активно работают назад и вперед, а колени поднимаются вверх или захлестываем голени назад.

**Бег босиком** приносит удивительно приятные ощущения. Подошвы ног почти так же чувствительны, как и ладони рук. Травяные покровы лугов и песчаные пляжи покажутся мягче шелка и вельвета. Нельзя бегать босиком до тех пор, пока ноги не привыкли к ходьбе босиком и лодыжки достаточно не окрепли. При беге босиком по песку дополнительная работа, которую вы выполняете, отталкиваясь от него, придаст большую силу мышцам ног.

Если вам хочется побегать по берегу водоема, то бегите по кромке прибоя, где песок твердый, спрессованный и в то же время достаточно мягкий. Сухой песок слишком мягок, пятки будут тонуть в нем, и вы можете слишком перетрутить ахилловы сухожилия или подвернуть лодыжку.

**Бег трусцой** – это бег в очень медленном темпе, приблизительно один км за 6 минут. Этот темп можно посоветовать начинающим бегунам. Опытные бегуны так же используют бег трусцой, но, как правило, во время разминки, восстановительных этапов или реабилитации после травм.

Бег трусцой отличаются от обычного техникой движений, которая направлена на уменьшение нагрузки на суставы, связки и сердечно-сосудистую систему. В нем гораздо короче фаза полёта: как только одна нога отталкивается от земли и начинается период безопорного состояния, вторая нога тут же опускается на землю. Характерные особенности техники: «шлёпанье» расслабленной стопой и иногда жёсткий удар пяткой об опору в результате «натякания», скорость передвижения несколько больше, чем при быстрой ходьбе.

Специалисты США научно обосновали факт, что бег трусцой способствует значительному ускорению роста клеток человеческого мозга, причем в той области, где происходят процессы запоминания и обучения.

**Бег для похудения** – один из самых простых и результативных способов сбросить вес. Убежать от лишних килограммов очень просто. За полчаса легкого бега трусцой сжигается в среднем 300 калорий. Но сжигание жира происходит неравномерно и начинается не сразу, а после 30 минут непрерывной работы мышц. До этого расходуются запасы АТФ (нуклеотид, универсальный источник энергии) и гликогена в печени.

Бег для похудения нужно практиковать 5 раз в неделю. Продолжительность каждого занятия 40 — 60 минут. Предпочтение необходимо отдавать утренним пробежкам. Это связано с особенностями расщепления жиров и городским воздухом, который по утрам в несколько раз чище, чем вечером. Бегайте естественно, так, как вам подсказывает организм.

Какая именно польза от бега и как повысить положительное влияние этого вида спорта на организм?

### **Общее влияние бега на организм**

Бег является самым простым и эффективным физическим упражнением, которое позволяет задействовать почти все части связочного и мышечного аппарата. Кроме того, полезную нагрузку во время бега получают и суставы человеческого тела. Бег повышает кровообращение, насыщает кислородом все органы и ткани. Он тренирует сосудистую систему и предотвращает многие болезни сердца.

Занятия бегом способствуют очищению организма от вредных токсинов и шлаков. Во время упражнений кровь начинает двигаться по сосудам с высокой интенсивностью. Через стенки сосудов в нее поступает множество отработанных веществ, которые выводятся через пот. При медленном продолжительном беге нормализуются обменные процессы организма, а также уменьшается содержание холестерина в крови. Согласно научным исследованиям, занятия бегом способствуют выработке эндорфинов – гормонов, которые вызывают у человека ощущение радости, счастья и оптимизма. Кроме того, бег повышает выносливость человека, делая его более работоспособным.

Регулярные беговые тренировки улучшают восстановительные функции организма. Данный эффект будет особенно полезен людям, которые часто работают в ночную смену. В итоге, небольшая пробежка оказывается более эффективной для придания бодрости, чем расслабляющий отдых и даже сон.

Установленный факт, что пробежки оказывают положительное влияние на нервную систему. Тот человек, у которого бег стал повседневной нормой жизни, становится менее вспыльчивым и более уравновешенным, он эффективнее контролирует свои эмоции и легче переносит стрессовые ситуации.

Также доказано, что пробежки положительно влияют и на умственные способности человека, поскольку они повышают уровень концентрации, самоконтроль и мозговую деятельность. Бег может оказать неоценимую помощь и при различных нарушениях сна, поскольку оказывает успокаивающее воздействие на эмоциональное и психологическое состояние человека.

Нельзя забывать и о том, что бег – это отличный инструмент для повышения физической силы и выносливости. При помощи бега активно развивается мускулатура ног, пресса, рук, шеи, ягодиц. Человек становится более ловким и сильным.

## **Как сделать бег максимально эффективным**

Место и время для бега. Лучше всего для тренировок подойдет стадион или парк. В таких местах выгуливать собак обычно запрещено, к тому же, там не ездят машины, поэтому воздух сохраняется свежим и чистым, чтобы польза бега была максимальной. Если поблизости нет парков или стадионов, рекомендуется выбирать тихие улочки или переулки, где нет интенсивного движения транспорта. Бегать рекомендуется по утрам, перед завтраком, или по вечерам – именно в это время организм наиболее подготовлен к физическим нагрузкам.

Разминка. Перед тем, как приступить к пробежке, нужно обязательно хорошенько размяться и растянуться. Наклоны и повороты туловища, приседания, выпады усилят кровообращение в мышцах и помогут предотвратить растяжение связок.

Техника бега. Стопы необходимо ставить правильно, чтобы предотвратить излишнюю нагрузку на тазобедренный сустав, колени и позвоночник. При опускании ноги лучше ставить равномерно на всю стопу. Туловище следует держать с небольшим наклоном вперед, при этом раскачивать им во время бега не рекомендуется. Рекомендуется избегать резких скачков вверх и жестких опусканий на поверхность. Руки должны быть согнуты в локтях, движение их свободное, в такт шагам. Некоторые бегуны предпочитают вообще не двигать руками – здесь нужно руководствоваться собственными ощущениями и выбирать такие движения рук, которые покажутся наиболее удобными.

**Дыхание.** Во время бега нужно дышать и носом, и ртом. Если дыхание сбивается и большую часть воздуха приходится «заглатывать» при помощи рта, значит, нагрузка чересчур высокая и требуется снизить темп.

**Обувь и одежда.** Чтобы польза бега была максимальной, нужно позаботиться о правильно подобранной одежде и обуви. Они должны быть удобными, нигде не сдавливать тело. Лучшей обувью для бега являются спортивные кроссовки со специальными амортизирующими подушечками.

**Продолжительность и частота тренировок.** Не стоит сразу подвергать себя изнурительным нагрузкам. Неподготовленному человеку следует начинать с 10-15 минут в день и постепенно наращивать интенсивность и продолжительность тренировок. Начинающим бегунам рекомендуется интервальная техника бега, при которой несколько минут бега чередуются с несколькими минутами ходьбы. Если возникли неприятные или болевые ощущения, надо снизить темп или полностью прекратить занятия.

**Питание.** За час до беговых тренировок не желательно принимать пищу. В крайнем случае можно съесть банан, яблоко или другой фрукт. После окончания занятий нужно выждать хотя бы час, прежде чем налегать на еду. Перед самим бегом не следует пить жидкость, а сразу после тренировок желательно выпить стакан чистой воды. Это позволит водному балансу организма прийти в норму

Прежде чем начинать заниматься бегом, нужно проконсультироваться с врачом. Особенно важно это для людей, страдающих от каких-либо хронических заболеваний. При некоторых болезнях занятия бегом противопоказаны. К ним относятся: острая форма инфекционных заболеваний, болезни или травмы опорно-двигательного аппарата, тяжелые поражения сосудов и сердца.

## Список литературы

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М., 1987.
2. Володько Я.Т. Нужен ли сердцу покой. Минск. 1985.
3. Гайс И.А. Учитесь ходить быстро. М.: ФиС, 1986.
4. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. М. 1988.
5. Загрядский В.П., Сулимо-Самуйлло З.К. Физические нагрузки современного человека. Л., 1982.
6. Климов А.Н., Липовецкий Б.М. Быть или не быть инфаркту. СПб., 1994.
7. Мильнер Е.Г. Формула бега. М.: ФиС, 1997.
8. Оздоровительный бег. Как избежать болезней. М. 1995.
9. Полунин А. Как быстро следует бегать. Легкая атлетика. 1990 г. N 11.
10. Физические тренировки как средство укрепления здоровья. Обзоры по важнейшим проблемам медицины. М. 1988.