

Бег как средство укрепления здоровья

Бадьиной Александры
группы 1ПСО-12

Бег – один из самых доступных вариантов физической нагрузки. В наши дни этим видом спорта увлекаются люди любого возраста, поэтому на дорожках парка и тротуарах города даже пожилые бегуны уже не вызывают удивления. И бегать действительно надо, несмотря на низкую физическую подготовку, плохую погоду и наличие собственной лени. Потому что бег как способ укрепления здоровья отличается высокой эффективностью и положительным



Поддержание физической формы – основная цель бега. Большинство людей бегают в дополнение к другим физическим нагрузкам в зале. Но многие ограничиваются только бегом. И даже в таком варианте его польза для организма весьма значима.



К общим полезным последствиям бега относят:

- улучшение функционального состояния центральной нервной системы;
- активизация кровообращения;
- укрепление иммунитета;
- тренировка сосудисто-сердечной системы;
- снятие нервного напряжения.

Успокаивающее влияние бега обуславливается тем, что он способствует более активному синтезу эндорфинов – гормонов удовольствия. Чем активнее бег, тем большее количество этих гормонов вырабатывается. Эндорфины не только обеспечивают улучшение эмоционального состояния, но и помогают избавиться от боли, подавить чувство голода.

В психиатрии бег применяется как средство для лечения нервных расстройств и депрессий. Психологи считают, что люди, занимающиеся бегом, гораздо общительнее и доброжелательнее остальных.

В физическом плане бег в первую очередь воздействует на сосудисто-сердечную систему. Регулярные тренировки повышают физиологические возможности сердца и сосудов, а также аэробную производительность дыхательной системы. Это проявляется в силе и частоте сокращений сердца, возрастании физической активности.



Кроме сердечно-сосудистой, бег положительно влияет и на костно-мышечную систему. Здесь польза обусловлена увеличением притока лимфы к суставно-связочному аппарату и снижению риска развития артроза и радикулита. Несмотря на повышение нагрузки, бег благотворно влияет на состояние суставов, но исключительно при использовании адекватных нагрузок и их правильного распределения в процессе занятий.



Полезьа бега в физическом плане очевидна для всех. Бегущий человек тренирует практически все мышцы, поэтому бег рекомендуется для поддержания формы независимо от направленности и степени физической подготовки.



Техника бега

Полезьа бега напрямую зависит от правильной техники. По законам биомеханики техника бега должна соответствовать следующим правилам:

- ✓ регулирование нагрузки – бегать нужно легко и непринужденно, нельзя перегружать организм чрезмерной скоростью или длительностью пробежки;
- ✓ правильная постановка стопы – в процессе бега пятка должна первой касаться основания, а затем мягко переноситься на носок;
- ✓ длина шага – при беге необходимо придерживаться естественной длины шага, ее не следует удлинять или укорачивать, чтобы не наткаться на выставленную вперед ногу;
- ✓ осанка – туловище должно быть расположено вертикально без наклонов вперед и отклонений назад, иначе польза от занятий будет минимальной.

Соблюдение правильной техники бега обеспечит равномерную нагрузку на суставы и повысит результативность занятий.



Практика бега

Чтобы бег работал на укрепление здоровья, необходимо включать в него следующие упражнения:

- начало – легкая пробежка для разогрева;
- разминка – упражнения на гибкость и растяжку основных суставов;
- несколько силовых упражнений на конечности;
- растяжка всех мышечных групп;
- непосредственно бег;
- растяжка и расслабление всех задействованных мышц.

Заниматься бегом нужно с перерывом между приемом пищи не менее 30 минут до или после. Для оздоровления бегать нужно в местах с минимальным загрязнением воздуха.

Во время бега не следует переусердствовать. Перетренированность может нанести еще больше вреда, чем отсутствие тренировки. Основным параметром для определения пере- или недо-тренированности является контроль собственного самочувствия. Также следует следить за пульсом, частота которого не должна превышать 100 ударов в минуту.

Спасибо за внимание!