

Бег как средство укрепления здоровья

Презентацию подготовил:
Студент группы 1ПСО12
Коновалов Денис

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 воздействием на весь организм человека.





Бег положительно влияет на физическое и психологическое состояние здоровья человека. Если заниматься бегом в умеренных количествах, то он способствует укреплению здоровья, увеличивает содержание эритроцитов в крови, так же бег отличное средство для похудения, улучшения самочувствия и настроения.

К общим полезным
последствиям бега относят:

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



Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Эти же факторы значительно повышают риск миокарда в результате избыточного поступления в кровь гормонов надпочечников - адреналина и норадреналина.



Оздоровительный бег в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей - болезнями XX века, вызванными нервным перенапряжением избытком поступающей информации. В результате снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигает» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов.



Успокаивающее влияние бега усиливается действием гормонов гипофиза (эндорфинов), которые выделяются в кровь при работе на выносливость. При интенсивной тренировке их содержание в крови возрастает в 5 раз по сравнению с уровнем покоя и удерживается в повышенной концентрации в течение нескольких часов. Эндорфины вызывают состояние своеобразной эйфории, ощущение беспричинной радости, физического и психического благополучия, подавляют чувство голода и боли, в результате чего резко улучшается настроение. Психиатры широко используют циклические упражнения при лечении депрессивных состояний - независимо от их причины. Согласно данным К. Купера, полученным в Далласском центре аэробики, большинство людей, пробегающих за тренировку 5 км, испытывают состояние эйфории во время и после окончания физической нагрузки, что является ведущей мотивацией для занятий оздоровительным бегом.

Техника бега

Правильная, соответствующая законам биомеханики техника бега, которая доставляет эстетическое наслаждение, - вот средство от перегрузок.

Легкости, воздушности бега достичь непросто. Этому нужно учиться. Как и в ходьбе, величина перегрузок, прежде всего, зависит от величины вертикальных перемещений тела бегуна, но при беге роль этого фактора возрастает. Известно, что при беге имеется фаза полета, когда контакт с опорой отсутствует. Задача бегуна - свести к минимуму волнообразные колебания тела.

Сотрясения в связи с боковыми колебаниями тела возникают при слишком широкой постановке стоп. Нерационально также ставить стопы по одной линии. При правильной постановке стоп внутренние края следов оказываются на одной прямой линии. Относительно этой линии стопы должны быть незначительно расставлены носками наружу, чтобы отталкивания приходились преимущественно на большой палец - самый сильный.

Тренировка бегуна должна состоять из следующих частей:

- Легкого бега или бега, чередующегося с быстрой ходьбой, до общего разогревания.
- Гимнастики с всесторонней проработкой всех главных суставов упражнениями на гибкость.
- Силовых упражнений (5-6) для мышц рук, туловища и ног.
- Упражнений (2-3) на расслабление и растягивание мышц.
- Собственно беговой тренировки.
- Упражнений (5-6) на расслабление и легкое растягивание мышц.

При начале беговых тренировок следует помнить и соблюдать следующие правила:

- перед тренировкой тщательно проверьте исправность своей обуви;
- на ноги следует надевать толстые носки из смеси шерсти и хлопка;
- нагрузка должна нарастать постепенно;
- бегать следует не реже 3-х раз в неделю и не меньше 20 мин.;
- не следует увеличивать скорость бега
- постоянно следует укреплять мышцы свода ступней, чтобы избежать развития плоскостопия;
- наибольший тренировочный эффект достигается тогда, когда скорость бега приближается к 1 часу;
- следует следить за частотой пульса - она не должна быть больше, чем 180 ударов в мин. минус ваш возраст.