

ВНИМАНИЕ К БЕГУ КАК СРЕДСТВУ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10717

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы здоровья, малоподвижного образа жизни студентов. Обосновывается положительное влияние бега на организм. Анализируется необходимость правильного питания при беговых нагрузках. Даны рекомендации и противопоказания при занятиях оздоровительным бегом.

Ключевые слова: бег, здоровье, малоподвижный образ жизни, питание, тренировка, нагрузка.

Учеба, подготовка к будущей профессиональной деятельности, является основными предпосылками будущей самореализации. В современных условиях студентам предъявляются повышенные требования, которые непосредственно влияют на физическую активность. Малоподвижный образ жизни приводит к возникновению различных заболеваний. Уровень, качество, стиль, образ жизни студентов являются базовыми ценностями, играющими значительную роль в формировании физического здоровья. Проблемы здоровья, здорового образа жизни молодого поколения требуют поиска новых средств и методов. Отношение к собственному здоровью, гармоничному развитию должно являться главной целью самих студентов. Возникает необходимость формирования взаимосвязи интересов и потребностей в ценностях двигательной активности. Положительное отношение к спортивной деятельности вырабатывается от удовлетворения от занятий. Мотивация к занятиям избранным видом спорта для каждого своя. Составляющая часть физического воспитания студентов – физическая культура и спорт, способствующая воспитанию социально активной молодежи, развитию двигательных и интеллектуальных способностей, сохранению и укреплению здоровья.

Позаботиться о собственном здоровье поможет бег, являющийся одним из естественных движений, не требующий специального оборудования, мест, рекомендаций специалистов, больших затрат време-

ни. Данная физическая нагрузка активизирует многие процессы, оздоравливающие организм в целом. Бег – это вид двигательной активности, способ вести активный образ жизни. Бег используют после психо-эмоциональных и физических нагрузок, для повышения общей и специальной работоспособности, профилактики заболеваний. Бег способствует улучшению физической подготовленности, физического развития; обладает оздоровительным эффектом; повышает функциональные резервы организма.

Бег укрепляет сердечно – сосудистую систему, приводит в норму АД, повышает тонус кровеносных сосудов, снижает риск возникновения атеросклероза, предупреждает тахикардию, гипертонию, гипотонию, инфаркт, тромбообразования и другие сердечно-сосудистые заболевания. Во время беговой тренировки дыхательная система получает тренировочный эффект (укрепляется диафрагма, улучшается вентиляция легких, увеличивается ЖЕЛ). Бег стимулирует работу кишечника, нормализует функциональность желудка, поджелудочной железы, печени; способствует устранению застоев в желчном пузыре. Благодаря беговым нагрузкам укрепляются связки, суставы, мышцы. Регулярные беговые тренировки способствуют похудению, помогают избавиться от лишних калорий, улучшают метаболизм, приводят в норму гормональный фон, эффективно очищают организм от вредных токсинов и шлаков, улучшают состояние желез и ко-

жи. Бег относится к аэробным нагрузкам, стимулирует иммунную систему, помогает защитить организм от бактерий, вирусов, инфекций; повышает сопротивляемость простудных заболеваний, злокачественных образований; оказывает закаливающее воздействие. Пробежки эффективно влияют на нервную систему, работу мозга, борются с депрессией, бессонницей, неврастенией, старческим слабоумием. Бег стимулирует работу памяти, мышления, внимания.

Бег, как универсальное средство оздоровительной направленности требует подбора правильного питания. Питание является неотъемлемым компонентом здоровья, гармоничного развития. Поэтому важно подобрать свой рацион питания при беговых нагрузках. Характерными особенностями перед оздоровительным бегом является белково-углеводное питание. Каши из овсяной, манной, гречневой, пшенной, рисовой крупы; макаронные изделия, мясные изделия, рыба, молочные продукты, бутерброды из цельнозернового хлеба. Перед тренировкой пищу рекомендуют принимать за 2–3 часа. В утренние пробежки за 30–40 минут легкие перекусы: банан, яблоко, шоколадные батончики, йогурт с зерновыми хлопьями, шариками; сухофрукты, хлебцы, мед, вода до 200 мл. После тренировки необходимо выпить 250–300 мл сока (яблочного, виноградного, цитрусового, томатного), сладкий чай, молочно-шоколадный напиток. Через 20–40 минут после тренировки необходимо восполнить углеводы. Употребляют манную, рисовую, овсяную, пшенную, перловую каши на молоке с добавлением сухофруктов, меда или варенья. Яйца, нежирное мясо, творог, кефир, ряженку, картофель, бобовые, фрукты, овощи. При длительных аэробных нагрузках расходуется большое количество белков и углеводов. Белки являются строительным материалом для восстановления клеток, гормонов. Углеводы служат основным источником энергии. Жиры выполняют одновременно обе функции. Все эти биологические компоненты необходимы для восстановления функций организма. Не менее важны в рационе витамины и микроэлементы.

В зависимости от уровня подготовки, уровня здоровья, возраста необходимо регулировать беговую нагрузку (интенсивность, продолжительность тренировки). Начинать бегать стоит с 10–15 минут в день, далее увеличивая нагрузку до 20–40 минут непрерывного бега. Начинать бегать следует через 2 дня, далее через 1 день, в идеале – каждый день 40–60 минут. Самая высокая физическая активность выявлена с 10–13, с 16–19 часов. Бег оказывает тонизирующий эффект на нервную систему, не стоит бегать очень поздно, рекомендуют завершить пробежки за 2–3 часа до сна. Время бега каждый определяет индивидуально, в соответствии с биологическими ритмами, графиком учебы, работы, других обстоятельств. Перед пробежкой необходимо выполнять разминку (наклоны, вращения, повороты, махи, выпады). После беговой нагрузки эффективна растяжка. Несмотря на оздоравливающий эффект бега, существует ряд противопоказаний для занятий. При наличии некоторых заболеваний глаз (глаукома, прогрессирующая близорукость), заниматься запрещено. Бегать не рекомендуют при проблемах с сердечно-сосудистой системой (врожденный порок сердца, инсульт, инфаркт миокарда, аритмия, митральный стеноз, сердечная недостаточность). К противопоказаниям относят заболевания суставов (остеохондроз, межпозвоночная грыжа, артрит, травмы опорно-двигательного аппарата). Также при хронических заболеваниях почек, сахарном диабете, бронхиальной астме, остром течении простудных заболеваний и обострении хронических заболеваний. Постоянный медицинский контроль, регулярные тренировки с постепенным увеличением нагрузки, правильное питание, психологический настрой, достаточный отдых, позволят достичь максимальный эффект и пользу от занятий бегом. Здоровье, физическая активность, работоспособность взаимосвязаны и обусловлены. Чтобы добиться успехов, необходимо держать себя в хорошей физической форме. Каждый может найти возможность приблизиться к своему физическому совершенству, приобрести уверенность в своих силах.

Библиографический список

1. Дедловская М.В. Физкультурно-спортивная деятельность как условие здоровьесбережения / М.В. Дедловская, И.А. Золотухина // Вестник научных конференций. – 2016. – №7-3 (11). – С. 29-30.
2. Мильнер Е.Г. Формула бега. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 192 с.
3. Петрова Н.Я., Соколова В.Я. Физическое воспитание студентов и учащихся. 2009.
4. Федоров А.С., Федоров В.Н. Оздоровительный бег. – М.: Наука, 1991.

ATTENTION TO RUNNING AS A MEANS OF IMPROVING ORIENTATION OF PHYSICAL FITNESS

O.A. Sbitneva, *senior lecturer*

Pryanishnikov Perm state agrarian and technological university
(Russia, Perm)

***Abstract.** The article deals with the problems of health, sedentary lifestyle of students. The positive effect of running on the body is substantiated. Examines the need for proper nutrition in a cross-country loads. Recommendations and contraindications when practicing jogging.*

***Keywords:** running, health, sedentary lifestyle, nutrition, training, load.*