

**Даминдаров Вадим Радикович**, студент, Стерлитамакский филиал  
Уфимского государственного нефтяного технического университета,  
г. Стерлитамак

**Айдушев Минилвали Айметович**, старший преподаватель,  
Стерлитамакский филиал Уфимского государственного нефтяного  
технического университета, г. Стерлитамак

**Комарова Наталья Геннадьевна**, студентка, Стерлитамакский филиал  
Башкирского государственного университета, г. Стерлитамак

### **ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

**Аннотация:** В данной статье описывается влияние бега на здоровье человека, его польза для сердца и сосудов, дыхательной системы, иммунитета, пищеварения, эндокринной системы и т.д. Также описаны основные правила бега для оказания благоприятного воздействия на организм.

**Ключевые слова:** бег, иммунитет, здоровье, польза.

**Annotation:** This article describes the impact of running on human health, its benefits for the heart and blood vessels, respiratory system, immunity, digestion, endocrine system, etc. Also, the basic rules of running are described to provide beneficial effects on the body.

**Key words:** running, immunity, health, good.

Многие люди не догадываются, насколько полезным может быть бег по утрам. Удивительно, но самое простое физическое упражнение является и самым эффективным, поскольку в нем задействованы почти все мышцы и связки. Занятия бегом улучшают кровообращение в организме, а ткани и органы насыщаются кислородом.

Бег рекомендуют и людям с болезнями сердца, поскольку такие занятия разгоняют кровь, чем укрепляют сосудистую систему, приводят давление в норму и предотвращают развитие заболеваний сердца и сосудов. Когда человек занимается бегом регулярно, объем его сердечных камер увеличивается, а сердце становится сильнее. Нормализуется частота сердцебиения, а значит, такая болезнь, как тахикардия, устраняется.

Регулярные пробежки в любую погоду закаляют организм, а значит постоянно бегающий человек способен сильнее противостоять многим заболеваниям простудного типа и ОРВИ. Бег активно развивает мышцы рук, ног, ягодиц и пресса.

Далеко не секрет, что у бега есть своя дыхательная техника – 4 на 4. Четыре шага мы вдыхаем воздух, и ровно столько же выдыхаем. Таким образом, с регулярными тренировками увеличивается и объем сердца.

Во время пробежек система кишечника поддается своеобразному массажу, в связи, с чем улучшается его тонус, и устраняются проблемы со стулом.

Регулярные пробежки способны избавить организм от шлаков и токсинов, поэтому бег нередко применяют как самый эффективный способ похудения. В свою очередь, снижение веса и количества жиров в организме способствует нормализации гормонального фона. Кожа становится подтянутой и упругой [1].

Как считают многие ученые в области медицины, занятия бегом могут вызвать выработку особых «гормонов счастья» или эндорфинов. Поэтому, можно утверждать, что занятия бегом влекут позитивный настрой и ощущение радости, избавляя даже от затяжных депрессий. Человек становится уравновешенным, спокойнее реагирует на конфликтные ситуации, а следовательно – легче с ними справляется и умеет держать все под контролем.

С помощью пробежек можно усилить и свои умственные возможности! Пробежки обеспечивают концентрацию внимания, контроль за собой, устраняют бессонницу и беспокойство [2].

Для того чтобы бег оказал наиболее благоприятное воздействие, стоит придерживаться определенных правил:

- Наиболее благоприятным местом можно считать парк или стадион, а также тихие переулки, где отсутствует большой поток транспорта, в таких местах воздух остается свежим;
- Время для пробежек лучше выбирать утреннее, до завтрака, либо вечернее, когда организм действительно готов к таким нагрузкам;
- Перед пробежкой как следует размяться! Таким образом, вы защитите себя от возможных травм суставов и растяжений;
- При беге дышать и ртом, и носом. Если дыхание сбивается, снижать темп;
- Рекомендуется также контролировать частоту сердцебиения. При чрезмерно повышенной частоте пульса закончите тренировку и проконсультируйтесь с врачом;
- Совсем неправильно сразу же приступать к изнурительным тренировкам. Начните с небольших тренировок и увеличивайте время тренировки и ее интенсивность. Новичкам рекомендуется техника бега с интервалами - чередование бега с ходьбой. При возникновении боли или неприятных покалываний нужно сбавить темп или прекратить тренировку;
- Одежда и обувь играет большую роль в беге, экипировка должна быть хорошо подобрана. Одежда с обувью нигде не должна давить и быть максимально удобной. Самая лучшая обувь для бега – кроссовки с амортизирующей подошвой;
- Откажитесь от пищи минимум за сорок минут до и после тренировки. Жидкость перед пробежкой употреблять не рекомендуется, а после пробежки рекомендуется выпить стакан с водой. Благодаря этому водный баланс в организме нормализуется [3].

Проанализировав примеры влияния данного легкоатлетического упражнения на организм человека, можно сделать вывод о том, что такие

элементарные физические нагрузки как бег можно совершать для укрепления своего здоровья и поддержания формы, уделяя 30-60 минут в день.

### **Библиографический список:**

1. Жилкин А. И. Легкая атлетика – учебное пособие – М.: АСАДЕМА, 2003. – 461 с.
2. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. – СПб.: МГП "Петрополис", 1992. – 123 с.
3. Фурман Ю. М. Физиология оздоровительного бега. – Киев: Здоровье, 1994.