

Амангулов Т.М

студент

Шамсутдинов Шамиль Абдуллович

доцент, кандидат педагогических наук

Стерлитамакский филиал Уфимского Университета Науки и

Технологии

Россия, г. Стерлитамак

ВИДЫ БЕГА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Данная статья исследует различные виды бега и их влияние на здоровье человека. В статье рассматриваются основные виды бега, такие как короткие дистанции, длинные дистанции, бег по пересеченной местности, бег на беговой дорожке, а также их влияние на физическое и психологическое здоровье. Будут рассмотрены преимущества и польза каждого вида бега, а также рекомендации по выбору подходящего вида бега в зависимости от целей и состояния здоровья.

Ключевые слова: Бег, здоровье, дистанции, физическое здоровье, физическая активность, психологическое здоровье

Amangulov T.M.

student

Shamsutdinov Shamil Abdullovich

Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences

Sterlitamak branch of Ufa University of Science and Technology

Sterlitamak, Russia

TYPES OF RUNNING AND THEIR IMPACT ON HUMAN HEALTH

Annotation. This article explores the different types of running and their impact on human health. The article discusses the main types of running, such as short distances, long distances, cross-country running, running on a treadmill, as well as their impact on physical and psychological health. The benefits and benefits of each type of running will be considered, as well as recommendations

for choosing the appropriate type of running, depending on goals and health status.

Keywords: *Running, health, distances, physical health, physical activity, psychological health*

Бег – это один из самых доступных и эффективных видов физической активности, который пользуется популярностью среди людей всех возрастов. Бег улучшает физическую форму, помогает поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы, способствует снижению веса и улучшает общее самочувствие. Однако, в зависимости от интенсивности и длительности тренировок, бег может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на здоровье человека. [3]

Существует несколько видов бега, каждый из которых имеет свои особенности и влияние на организм:

1. Бег на длинные дистанции.

-Укрепление сердечно-сосудистой системы: Бег на длинные дистанции помогает улучшить работу сердца и кровеносных сосудов. Регулярные тренировки на длинные дистанции способствуют увеличению емкости легких, улучшению кровообращения и повышению кардио-резерва.

-Снижение веса: Бег на длинные дистанции является отличным способом сжигания лишних калорий.

-Улучшение физической формы: Долгие дистанции требуют от бегуна выносливости, силы и выносливости. Тренировки на длинные дистанции помогают улучшить общую физическую форму, укрепить мышцы и улучшить координацию движений.

-Повышение настроения: Физическая активность, включая бег на длинные дистанции, способствует выработке эндорфинов, гормонов радости. Это помогает улучшить настроение, снизить уровень стресса и улучшить психическое состояние.

-Улучшение сна: Регулярные тренировки на длинные дистанции могут помочь улучшить качество сна. Физическая усталость, которая

наступает после тренировки, способствует быстрому засыпанию и качественному отдыху.

2. Бег на короткие дистанции.

-Улучшение скорости и мощности: интенсивные участки бега способствуют активации быстрых мышечных волокон, что в конечном итоге приводит к улучшению скорости бега.

-Укрепление мышц: во время спринтерских тренировок активно задействуются различные группы мышц, что способствует их укреплению и росту. Это помогает улучшить мышечный тонус и силу.

-Улучшение выносливости: регулярные тренировки увеличивают кардио-резерв и улучшают общую физическую форму

-Сжигание калорий: это может помочь в поддержании здорового веса и формировании стройного тела.

-Улучшение координации и баланса: Регулярные тренировки помогают улучшить эти качества и сделать движения более гармоничными.

3. Бег на средние дистанции.

-Улучшение кардиоваскулярной системы: подобные тренировки увеличивают емкость легких и улучшают кровотоки, что способствует более эффективному поставке кислорода к мышцам.

-Укрепление мышц: это помогает предотвратить травмы и улучшить общую силу и выносливость.

-Сжигание калорий: это помогает в поддержании здорового веса и улучшении общего состояния организма.

-Улучшение выносливости и скорости: также этот вид тренировок способствует увеличению скорости бега и улучшению техники бега.

-Психологические выгоды: Бег на средние дистанции способствует выработке эндорфинов, гормона счастья, что улучшает настроение и снижает уровень стресса и тревоги. [1]

4.Рельеф местности.

-Грунт. Лесные тропинки, горки, корешки, камешки. Такое покрытие мягче асфальта, но требует усиленного внимания и концентрации.

-Каменистая поверхность. Чаще всего встречается в гористой местности. Здесь подойдут кроссовки с хорошей фиксацией ноги и достаточно жёсткой подошвой.

-Грязь. Один из сложных элементов рельефа для бега, особенно после дождя. Обычные кроссовки здесь не подойдут.

-Деревянный настил. Чаще всего это мостики через реки, ручьи, озёра. Само по себе дерево хорошо амортизирует, оно гораздо мягче, чем асфальт. 1

Важно помнить, что каждый тип рельефа по-разному влияет на мышцы, опорно-двигательный аппарат и связки. Поэтому перед началом бега рекомендуется проконсультироваться со специалистом.

5.Выбор обуви

-Уровень физической подготовки. Для начинающих бегунов желательно иметь кроссовки с большей амортизацией и дополнительной поддержкой.

-Предполагаемый тип бега и место тренировок. Для каждой поверхности существуют свои кроссовки, которые отличают друг друга такими моментами, как уровень амортизации, рисунок протектора и степень фиксации стопы.

-Размер кроссовок. Обувь для бега не должна быть тесной — желательно иметь запас в полразмера (примерно 5–7 мм) по длине. Лучше примерять кроссовки в конце дня, потому что стопа к этому времени становится немного больше, нежели утром.

-Биомеханика и анатомия стопы — высота свода и «завал» внутрь или наружу.

-Личный комфорт. Кроссовки должны быть удобными, хорошо поддерживать ногу и правильно распределять нагрузку на все мышцы.

В зависимости от типа покрытия отличается и конструкция кроссовок:

-Для бега по асфальту и любой другой твёрдой ровной поверхности необходима мягкая обувь, которая даёт хорошее сцепление с поверхностью и амортизацию;

-Для бега по специальному прорезиненному покрытию и на дорожках подойдут базовые кроссовки со средним рисунком протектора и средней амортизацией;

-Для бега по грунту нужны жёсткие кроссовки с хорошей фиксацией стопы и выраженным рисунком протектора;

-Для трейлраннинга (бега по пересечённой местности) разработаны кроссовки с агрессивным протектором, высокой степенью амортизации, особыми бамперами для защиты пятки и пальцев. [2]

Несмотря на все пользы бега, важно помнить о возможных рисках и ограничениях. Неправильная техника бега, переутомление, недостаточное разогревание и недостаточный отдых могут привести к травмам и проблемам со здоровьем. Поэтому перед началом занятий бегом рекомендуется проконсультироваться с врачом и тренером.

В целом, бег – это отличный способ поддерживать здоровье и хорошую физическую форму. Однако важно выбирать правильный вид бега, учитывая свои цели и физическую подготовку, чтобы избежать травм и негативного влияния на здоровье.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Бег: полезные советы для здоровья и фитнеса / под ред. Иванова А.С. - М.: ЛитРес, 2020.
- 2.МакКарди К., Холл Л. Бег для всех. - М.: Эксмо, 2019.
- 3.Программа тренировок для бега: от начинающего до профессионала / под ред. Курбатова И.В. - М.: Греко, 2016.
4. <https://norveg.ru/articles/vidy-bega/>
5. <https://donsport.ru/blog/beg-polza-vidy-tekhnika/>