



ВИДЫ БЕГА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Буторов Алексей 1ПСО12

БЕГ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ: ВИДЫ БЕГА, ПОЛЬЗА, ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ, ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА

- Бег - один из древнейших инстинктов человека. Издавна он был необходим, чтобы спасти свою жизнь или получить добычу. На генетическом уровне потребность в беге сильна до сих пор. В современном мире этот вид деятельности потерял жизненную необходимость, но не утратил своей актуальности, особенно потому, что влияние бега на здоровье человека колоссально. И если его использовать правильно, влияние это будет только положительным. Многие люди по всему миру занимаются бегом, а причины на это у всех разные. Некоторые бегают для удовольствия, для кого-то это профессия, но большинство людей хотят улучшить здоровье, подтянуть фигуру, привести мышцы в тонус.



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА БЕГА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ ЧЕЛОВЕКА

- Чем так полезен этот вид спорта? Бег как средство укрепления здоровья очень популярен. Что же происходит во время этого вида деятельности? Кровь начинает усиленно циркулировать, принося при этом кислород во все ткани и мышцы организма. В таком случае мышцы будут усиленно расти. Пот интенсивно выделяется, а вместе с ним выводятся вредные вещества (токсины и шлаки). Один из токсинов называется «молочная кислота». Возможно, это название кажется незнакомым, но на самом деле каждый с ней сталкивался, когда испытывал боль в мышцах после тренировки. Известный факт, что основной причиной лишнего веса является избыток потребляемых калорий. Поэтому несомненным плюсом, да и вообще смыслом для занятия бегом при похудении, является большой расход калорий. Кроме того, бег, как в целом и любое спортивное занятие, вызывает выброс эндорфинов (гормонов счастья) в кровь, тем самым повышает настроение, вызывает желание продолжать активное поведение. К тому же к концу дня меньше дает о себе знать усталость. Исследования показали, что постоянные пробежки помогают справляться со стрессом, делают человека более спокойным и уравновешенным.



ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- Многие люди задаются вопросом: полезен ли бег для здоровья или же может нанести вред? Без сомнения, бег полезен для здоровья, но, как и в любом виде спорта, нужно удостовериться у врача в отсутствии противопоказаний, а еще нельзя допускать чрезвычайно больших нагрузок, к которым организм пока не готов. Лучше небольшая нагрузка, но постоянная. Оптимально заниматься бегом для здоровья 2-3 раза в неделю. Нагрузку лучше подбирать индивидуально, в зависимости от веса, возраста и физических данных. Бег должен быть комфортным и доставлять удовольствие. Однако у данного вида активности есть и противопоказания. Если присутствует сильная боль в сердце или суставах, занятия следует прекратить до исчезновения симптомов и обязательно обратиться к врачу.



ВЛИЯНИЕ БЕГА НА РАЗЛИЧНЫЕ ОРГАНЫ

- Сердечно-сосудистая система. Пробежка - прекрасная тренировка для сердца и сосудов, поможет избавиться от тахикардии. Сердечная мышца становится сильнее, частота сокращений нормализуется. Артериальное давление также приходит в норму. Желудочно-кишечный тракт. Интересная особенность – бег создает особый массаж для кишечника человека, тем самым приводит в порядок пищеварение. Дыхательная система. Вполне естественно, что увеличивается объем легких, ведь на пробежке дыхание – один из главных показателей хорошей работы. Если дышать правильно, бег будет достаточно легким и комфортным; не должно быть колющей и режущей боли. Эндокринная система. За счет снижения веса, которое непременно наступит при стабильных тренировках, улучшается работа гормонов, кожа становится более упругой и подтянутой. Иммуитет. Бег заставляет организм активно работать, соответственно, защитные силы увеличиваются. Ему будет проще справляться с различными простудами и недомоганиями. Нервная система. Как уже говорилось выше, пробежка положительно влияет и на работу нервной системы. Успокаивает человека и приносит чувство радости и уверенности в себе. Помимо бега для поддержания здоровья, немало людей стремятся получить быстрый эффект похудения.



ВИДЫ БЕГА

- Медленный бег (трусцой) на протяжении долгого времени улучшает метаболизм, уменьшает содержание жира в организме. Он подойдет и для профессионального спортсмена (в качестве разминки), и для дилетанта. Так называемый спринтерский бег – то есть на короткие дистанции, устроит организму хорошую встряску. Минус его в том, что он длится короткий промежуток времени, поэтому стоит сочетать его с другой физической нагрузкой, например, силовой тренировкой. Аэробный бег подразумевает под собой контроль пульса на уровне 110-130 ударов в минуту. Такая пробежка помогает активно сжигать калории, улучшает тонус мышц. При интервальном беге происходит смена темпа бега в течение одной дистанции. Скорость сначала постепенно увеличивается до максимальной, а затем также понемногу уменьшается до бега трусцой. Этот вид пробежки доступен только для опытных бегунов. Табата – еще одна разновидность интервального бега. Сначала бегун движется максимально быстро (в течение 20 секунд), а потом следует десятисекундный перерыв. Таких повторов можно делать сколько угодно, в зависимости от спортивной подготовки. Между прочим, такой вид тренировки используется не только в беге, сохраняется главный принцип: 20 секунд работы, 10 секунд отдыха. Этот вид бега также требует наличия очень хорошей физической формы. Фартлек (в переводе со шведского – "скоростная игра") – своего рода тоже интервальный бег. Особенность его в том, что на протяжении всего процесса остановки не подразумевается. Например, 200 метров трусцой, 100 метров спринтерским бегом, 200 метров спортивной ходьбой. Этот вид пробежки прекрасно тренирует выносливость и эффективно улучшает состояние всего тела, а дискомфорт во время занятий не становится слишком большим из-за постоянной смены темпа



БЕГ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

- Прелесть бега для похудения в том, что он заставляет работать практически все мышцы человеческого организма, при этом сам по себе уже является физическим упражнением, то есть не требуется составлять какую-то спортивную программу, достаточно выйти в парк, на стадион или даже просто на улицу и начать бежать. Но между тем не все так просто. Для достижения наилучшего результата нужно разобраться, какие виды бега существуют и какое влияние они оказывают на здоровье человека.



КАК ПРАВИЛЬНО ЗАКОНЧИТЬ ТРЕНИРОВКУ?

- Всегда очень важно помнить, что после активного бега нельзя резко останавливаться. Это может привести к таким опасным состояниям, как головокружение, тошнота, обморок, различная боль во всем теле. Происходит это потому, что при неожиданной остановке сердце не успевает перестроиться, пульс еще слишком частый, и поэтому возникает недостаток притока крови к некоторым органам, в том числе и к мозгу. Как говорилось выше, молочная кислота приносит боль в мышцах. Чтобы избежать этой проблемы, также необходимо использовать заминку. Она остановит выброс токсина в кровь. В качестве заминки может выступать спокойная ходьба или растяжка. Благодаря этому дыхание восстановится, пульс придет в норму. Чем же опасно пренебрежение разминкой и заминкой? Велик риск оступиться или неловко упасть, вследствие чего будет получена травма, которая надолго отобьет желание заниматься бегом. И к сожалению, вместо достижения заветной цели результатом будет лишь разочарование.



КАК СДЕЛАТЬ БЕГ ЭФФЕКТИВНЕЕ?

- Независимо от того, какие цели вы преследуете, есть несколько способов, как сделать пробежку не только эффективнее, но и интереснее
- Бег с препятствиями. Никто не запрещает использовать лес, горы и холмы для бега. Также стоит обратить внимание на ступеньки - это позволит изменить привычную для организма нагрузку.
- 2. Музыка. На этот счет мнения расходятся: кому-то музыка помогает разбавить однообразие бега, а кому-то - только мешает сосредоточиться на тренировке. В любом случае стоит попробовать на следующую пробежку взять наушники, возможно, бегать станет увлекательнее. 3. Смена плана. Это прекрасная идея для встряски организма – лишить его привычной нагрузки. Например, заменить длинную пробежку интервальным бегом или добавить силовые упражнения. 4. Общение. Если наушники сломались, всегда можно пригласить на тренировку друга или просто знакомого, который тоже не прочь подтянуть фигуру. Единомышленник вдохновит, поделится ощущениями, практическим опытом, а порой и с приступом лени справиться поможет.

