

**УДК 5527**

**Агафонов С.В.,**  
**кандидат педагогических наук, доцент**  
**доцент кафедры «Физическая культура и спортивно-оздоровительные**  
**технологии»**

**Институт физической культуры и спорта**  
**Россия, г. Ростов-на-Дону**

**Сариев К.П.**

**Студент**

**3 курс, факультет «Энергетика и нефтегазопромышленность»**

**Донской государственный университет**

**Россия, г. Ростов-на-Дону**

**Агафонов Д.С.**

**Студент**

**3 курс, факультет «Энергетика и нефтегазопромышленность»**

**Донской государственный университет**

**Россия, г. Ростов-на-Дону**

## **ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

**Аннотация:** статья посвящена влиянию бега на здоровье человека. Определена значимость регулярных физических нагрузок на организм. Проанализированы основные преимущества бега для здоровья в целом и для каждой его составляющей в отдельности. Описаны ключевые принципы бега, как основной физической нагрузки. Сделан акцент на особенности занятий бегом, которые могут привести к негативным последствиям.

**Ключевые слова:** бег, здоровье, опорно-двигательная система, сердце, легкие, суставы.

**Annotation:** *The article is devoted to the impact of running on human health. A certain sensitivity to regular physical exertion on the body. Analyzed the main health benefits of running in general and for each of its uses in use. The basic principles of running are described as the main load. Emphasis is placed on the features of jogging, which manifest themselves to negative consequences.*

**Key words:** *running, health, musculoskeletal system, heart, lungs, joints.*

Современный мир очень динамичен. Жизнь каждого из нас наполнена разнообразными событиями. Но не всегда насыщенный рабочий день способен обеспечить организм человека необходимым объемом физических нагрузок. Малоподвижный образ жизни, работа за компьютером со временем приводят людей к большому количеству разнообразных заболеваний.

Именно по этой причине важно выбрать оптимальный вариант физических нагрузок. Бег доступен практически каждому человеку. Тема влияния оздоровительного бега на организм особенно актуальна сегодня. Ведь вокруг много информации о пользе и возможном вреде бега, о его продолжительности и частоте тренировок. Бесспорным остается лишь одно: бег – самый простой и один из эффективных способов оздоровления организма человека.

Бег становится популярным с каждым годом. Ведь это привычный для человека способ передвижения. Оздоровительный бег имеет ряд преимуществ. Во-первых, нагрузки на организм в процессе бега легко дозировать. Во-вторых, для занятий бегом не требуется дорогой спортивный инвентарь и специальное помещение. В-третьих, бегать можно в любое время года. И, наконец, занятия бегом не требуют со стороны постоянного контроля тренера. Таким образом, бегать можно самостоятельно и в любое свободное время.

О пользе бега написано много трудов не только отечественных, но и зарубежных ученых. Каждый человек понимает степень положительного влияния бега на свой организм. Однако нельзя считать бег единственным

средством от всех недугов. Бег способен поддержать физическое состояние организма, укрепить его. Но только комплексный подход к своему здоровью способен качественно изменить жизнь. Важно не только регулярно бегать, но и правильно питаться, соблюдать режим труда и отдыха, не забывать про гигиену и пр.

С точки зрения, технического исполнения, бег самый простой способ поддержания здоровья человека. Анализ специализированной литературы позволяет выделить основные аспекты, на которые оказывает наибольшее положительное влияние оздоровительный бег.

1. Сердечно – сосудистая система человека. Регулярные занятия бегом укрепят стенки сердечных сосудов, нормализуют уровень артериального давления. Таким образом, риск возникновения заболеваний, связанных с сердцем заметно снижается.

2. Дыхательная система. Происходит ее укрепление. Легкие становятся сильнее, увеличивается их экскурсия. То есть объем легких увеличивается благодаря мышцам, отвечающим за дыхание. Ведь они постоянно тренируются.

3. Иммуитет.Повышение уровня иммуитета происходит за счет тренировок на открытом воздухе. Ведь бегать можно и зимой, и летом, и в дождь, и в ясную погоду. Таким образом, происходит закаливание организма, укрепление его иммуитета [2].

4. Физическая сила. Бег активизирует все группы мышц. Он развивает мускулатуру ног, рук, ягодиц и пр. Таким образом, бег на регулярной основе способен укрепить мышечный скелет, сделать человека более сильным и выносливым.

5. Дисциплина.Однозначно, постоянные физические нагрузки дисциплинируют человека. Со временем формируется привычка к регулярным занятиям, а в последствие и к здоровому образу жизни.

Кроме того к физическим нагрузкам в виде оздоровительного бега часто прибегают в целях восстановления после длительного лечения. Бег как нельзя лучше восстанавливает двигательные функции организма.

Также бег может стать одним из способов проведения досуга. Ведь активный отдых способен не только улучшить психо-эмоциональное состояние, но и укрепить здоровье в целом.

Важно также отметить, что занятия бегом требуют соблюдения некоторых принципов.

Во-первых, принцип безопасности. Специалисты не рекомендуют бегать вдоль дорог или трас. Ведь опасность таится не только в движущемся рядом автомобиле, но и в воздухе, который человек потребляет во время тренировки. Именно по этой причине оптимальным местом для занятий бегом являются парки и скверы, расположенные в глубине от оживленных трасс. Также к принципу безопасности необходимо отнести форму для тренировок. Ведь комфортная одежда и обувь обеспечат снижение риска травматизма.

Во-вторых, принцип постепенности. Все физические нагрузки должны увеличиваться постепенно. Это также относится к продолжительности тренировок. Должна происходить адаптация организма к постепенно увеличивающейся физической нагрузке.

В-третьих, принцип самоконтроля. На протяжении всей тренировки важно «прислушиваться» к своему организму, к своим ощущениям. Не лишним станет измерение артериального давления и пульса. Для начинающих допустимо чередование бега и ходьбы. Постепенно быструю ходьбу можно заменить на бег.

Бег, как и любой другой вид физических нагрузок, имеет свои особенности.

1. Неправильно подобранная обувь может привести к серьезной травме. Также неподходящая обувь может отрицательно повлиять на суставы и опорно-двигательный аппарат организма в целом.

2.Повышенное артериальное давление требует обязательного обращения к лечащему врачу. В таких ситуациях бег может лишь навредить. Ведь во время физической активности повышается тонус кровеносных сосудов и возможна угроза нарушения сердечно – сосудистой системы человека [3].

3.Регулярные боли при физических нагрузках в суставах, позвоночнике и пр. также требуют пристального наблюдения специалиста. В таком случае бег может быть опасен, ведь во время занятий спортом нагрузка на опорно-двигательный аппарат возрастает.

4.Избыточный вес также служит противопоказанием для занятий бегом. Ведь при излишней массе тела нагрузка на суставы увеличивается в несколько раз. Все это может привести к опасным последствиям [3].

Таким образом, перед началом тренировок необходима консультация врача. Ведь бег, как и любой другой вид спорта, способен не только укрепить здоровье, но и нанести ему непоправимый вред.

Теоретическое исследование влияния бега на организм человека подтверждает высокую значимость физических нагрузок для укрепления здоровья. Однако бег может оказывать не только положительный эффект, но и отрицательный. К любым тренировкам следует относиться осознанно. Организм должен постепенно привыкать к новому ритму жизни. Таким образом, удастся снизить риск возникновения неприятных последствий для человека.

### **Список литературы:**

1. Завьялов А.В. Физическая культура и спорт в ВУЗе. Учебное пособие. Москва, 2020. 105 с.
2. Коробов А.Н. О беге – почти все. Физкультура и спорт. Москва, 1986. 108 с.