

Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи, развитии города Сочи как горноклиматического курорта и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации" // «Парламентская газета», N 174-176, 11.12.2007.

**Змеева Л.А.**

Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург

### **Бег как актуальный вид двигательной активности в самоподготовке студента**

Одна из главных проблем студентов, оказавшихся запертыми в замкнутом помещении на целый день, лишенных возможности подвигаться между парами – это стресс и тревожность. Кортизол-гормон стресса, который вырабатывается у человека утром независимо от его рода деятельности, не расходуется в процессе рабочего дня, а накапливается в организме. Результатом такого образа жизни является ухудшение не только морального состояния человека, но и физического, а также снижение работоспособности [2].

Итак, определившись с тем, что спорт нам необходим не только для поддержания здоровой формы, но и эмоционального состояния. Следующий вопрос: какую форму занятий выбрать, чтобы она была универсальна для большего количества людей.

Из всего многообразия видов физической активности бег, на наш взгляд, является самым простым и доступным видом спорта, не требующим особого инвентаря.

Однако большинство студентов недооценивают влияние бега и доступность его применения в самоподготовке.

Цель нашего исследования – обоснование применения физического упражнения бег на средние и длинные дистанции как актуальной физкультурной деятельности в самоподготовке студента.

Учитывая, что занятия в зале становятся не доступны в связи с эпидемиологической обстановкой, то в качестве активного отдыха самыми актуальными становятся занятия бегом на улице.

Во-первых, это бесплатно. Не надо платить за занятия в зале и использование инвентаря. Для занятия под открытым небом можно использовать стадион, оборудованную зону в парке или лесную тропинку знакомую вам.

Во-вторых, природа помогает и восстановить силы, и дать заряд бодрости и вдохновения на долгое время, и победить стресс и хандру. Сидя целый день в помещении, нам так не хватает свежего воздуха и простора. А сколько положительных эмоций можно получить, наслаждаясь волшебными видами природы. Современная одежда, обувь и инвентарь помогают справляться с любыми погодными условиями. Как говорят в Норвегии: «Нет плохой погоды, а есть плохая одежда».

Рассмотрим основные достоинства бега.

1. Бегать можно где угодно. На сегодняшний день достаточно много спортивных площадок и стадионов, парков, скверов, где не будет мешать транспорт;

2. С помощью беговой нагрузки можно прекрасно бороться со стрессом, так как работа практически все группы мышц способствует активному выбросу гормонов;

3. Длительная равномерная физическая нагрузка в беге на длинные дистанции помогает сбросить лишний вес, укрепить сердечно-сосудистую систему, развить выносливость и силу воли.

В тоже время, как и в любом другом виде спорта, в беге случаются и травмы. Характерные из них – повреждение связок и суставов, боль в мышцах [3]. Однако, если соблюдать технику бега и технику безопасности, выполнять разминку перед занятиями и заминку после, правильно подобрать обувь и место проведение занятий, то можно избежать получение травм.

Бег не будет вреден для здоровья, если научиться бегать правильно и провести предварительную подготовку. В этом может помочь грамотный наставник в лице преподавателя по физической культуре в вузе. Тогда вы сможете умело и сознательно сделать бег частью своих регулярных тренировок.

Естественно, начинать бегать нужно плавно и постепенно. Не нужно работать на износ и в первый день бежать пять или десять километров. Лучше всего бежать в своем комфортном темпе, без отдышки и умеренной частоте сердечных сокращений.

Примерное содержание самостоятельного занятия для начинающих может быть следующим. Ходьба в сочетании с бегом по кругу 400 м продолжительностью 30–40 минут, где на одном круге необходимо выполнить ходьбу 100 м – бег 200 м – ходьба 100 м. Так можно продолжать заниматься до тех пор, пока не почувствуется, что это дается легко (примерно, в течение 3-4 дней). Затем постепенно уменьшаем время ходьбы и увеличиваем время бега [1].

Увеличение дистанции позволит развить выносливость, поможет в работе на своим психологическим состоянием.

Мышцы должны восстанавливаться, поэтому нужно делать дни отдыха, чтобы не было болевых ощущений и, чтобы мышечная ткань восстанавливалась. В противном случае, мы можем испытывать боль, работать будем не на сжигание жира, а на уменьшение мышечной ткани, что не является желаемым результатом труда [1].

После каждой тренировки необходимо сделать заминку, которая также поможет нам облегчить процесс восстановления.

Оптимальный план занятия физическими упражнениями студента с использованием оздоровительного бега может выглядеть так: 15 минут общеразвивающих упражнений, 40 минут бег по стадиону или пересеченной местности и 10 минут расслабляющих и дыхательных упражнений. 40-45 минут бега будет достаточно для того, чтобы отвлечься от ежедневной рутины и заряжения положительными эмоциями. Бега больше, можно

перетренироваться и эффект будет уже противоположным. Итого, необходимо потратить около одного часа на укрепление своего здоровья и улучшение настроением.

Под влиянием регулярных занятий бегом во всех системах организма происходит функциональная перестройка. У лиц, занимающихся оздоровительным бегом, происходит более интенсивная перестройка костей. Активизация деятельности мышц при занятиях оздоровительным бегом приводит к повышению активности всех обменных процессов. Бег – наиболее доступный вид занятий физической культурой, так как не требует специально оборудованных залов, и заниматься бегом может человек практически любого возраста [1].

Но стоит помнить о противопоказаниях к бегу: нельзя бегать людям, страдающими лишним весом (более 100 кг при росте 180 см), хроническими заболеваниями, с особенностями заболеваниями сердечно-сосудистой и опорно-двигательной системы. Им стоит начать свой спортивный путь с менее активных видов спорта. В любом случае, перед началом занятий любого вида спорта стоит проконсультироваться с врачом, чтобы правильно выбрать нагрузку.

Следует также соблюдать основные принципы успешной тренировки в беге:

- бегом следует заниматься сознательно и активно, то есть понимать общую цель и задачи занятий, анализировать и контролировать свои действия;
- бегом следует заниматься систематически, то есть соблюдать последовательность, регулярность занятий, оптимально чередовать физические нагрузки и отдых;
- необходимо правильно дозировать физическую нагрузку с учетом возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности, индивидуальных особенностей;

– нужно заниматься непрерывно и длительно, то есть строить занятия как круглогодичный и многолетний процесс, сохраняя направленность на оздоровительный эффект;

– сочетать бег с другими физическими упражнениями;

– оптимально использовать естественные факторы природы – солнце, воздух, вода;

– соблюдать при этом правила личной гигиены [3].

Во время прогулок или пробежек на природе наш организм насыщает свои клетки кислородом, которого иногда недостаточно содержится в загрязнённой атмосфере улиц больших городов или в душных

С самого начала занятий оздоровительным бегом необходимо учиться познавать себя, анализировать причины своей бодрости или вялости, плохого или хорошего самочувствия, то есть проводить самоконтроль. Показатели самоконтроля желательно заносить в дневник, который нужно вести ежедневно, включая дни отдыха. В него должны входить такие данные, как: сон, аппетит, желание заниматься бегом, пульс, масса тела и общее самочувствие после бега. Они подскажут, насколько эффективно вы используете свои силы [3].

#### *Список литературы*

1. Активный отдых (студента и лиц умственного труда) / Сост. Е.В. Харламов, С.В. Ходарев, Ю.А. Сидоренко. Ростов н/Д, 2011. 120 с.

2. Гормональное расписание дня URL:  
<https://www.vashezdorovie.dp.ua/2019/08/09/gormonalnoe-raspisanie-dnja/> (дата обращения 22.03.21).

3. Техника безопасности во время бега URL:  
<https://www.sportmaster.ru/knowledgebase/sport/13/article/166/> (дата обращения 15.03.21).