

УДК: 796.422:378.172

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ. ПОЛЬЗА БЕГА

*Пичугина В.И., студентка 3 курса землеустроительного
факультета*

*Научный руководитель - Ефремов О.В., старший преподаватель
ФГБОУ ВО Омский ГАУ*

Ключевые слова: *Бег, интервальный бег, бег трусцой, легкий бег, средний бег, спринтерский бег, разминка*

Работа посвящена пользе бега для здоровья студентов. В данной работе приведены виды бега с описанием их техники выполнения, а также рассказано какой вид бега подходит для начинающих бегунов и студентов уже обладающих некоторыми навыками. В конце статьи изложено как следует разминаться перед пробежкой.

Бег предоставляет хорошие условия в качестве аэробной тренировки, которая увеличивает порог выносливости, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, повышает обмен веществ в организме и, таким образом, помогает осуществлять контроль за весом тела. Бег позитивно влияет на иммунную систему и улучшает тонус кожи, укрепляет мускулатуру ног и улучшает обмена веществ.

Интервальный бег. Интервальный метод тренировки для начинающих. Как правило, в нем чередуются достаточно быстрый бег, бег трусцой и шаг с заданными интервалами отдыха. Т.е. это сочетание разных нагрузок: интенсивная нагрузка — отдых — снова интенсивная нагрузка. Для начала следует бегать интервально около 1,5 часов в неделю. Заниматься нужно три раза в неделю, бегая по 30 минут. Постепенно нагрузку следует увеличивать и постепенно переходить на бег без перерыва.

Бег трусцой. Бег, при котором поддерживается медленный темп и неширокие шаги, а скорость передвижения несколько больше, чем

при быстрой ходьбе. В беге трусцой гораздо короче, чем обычно, фаза полёта: как только одна нога отталкивается от земли, вторая нога тут же опускается на землю. Весьма популярный вид бега среди непрофессионалов, он весьма эффективен для восстановительной тренировки или утренней пробежки.

Легкий бег. Это оздоровительно-укрепляющий тренировочный вид бега, который скорее можно отнести к спортивной ходьбе

Легкий упругий бег со скоростью 10–12 км/ч. Приземление на внешний свод стопы с мягким перекатом на всю стопу и одновременным поворотом таза вперед. Отталкивание стопой осуществляются быстро, в одно касание, толчок мягкий.

Средний бег. Самый распространенный вид, является оздоровительным и пользуется спросом у большинства непрофессиональных спортсменов. Это бег на средние дистанции с невысокой скоростью. Такой бег придает энергию и хорошо тонизирует.

Спринтерский бег. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью на короткое расстояние. Этот вид хорош для развития физических данных. Можно сочетать в тренировке в качестве интервала: спринтерский бег — легкий бег

Подготовка к пробежке

Разминка. Не начинайте пробежку на сытый желудок. Начинайте бегать за полтора-два с половиной часа после еды, в зависимости от плотности приема пищи. За полчаса перед пробежкой можно перекусить бананом, йогуртом, несколькими орешками или сухофруктами, яблоком.

Очень важна разминка, ведь без нее очень высок риск травм, да и бегать вам будет не комфортно. Цель разминки подготовить — организм к предстоящим нагрузкам. В процессе разминки тело разогревается, температура мышц, связок и тканей повышается, они становятся гибкими. Перед тренировкой уделите 5–10 минут разминке и у вас не будет проблем при беге. Особое внимание уделите ногам. В начале разминки пройдите 100–200 метров обычным шагом. После разомните туловище, голеностоп, паховые мышцы, бедра, Ахилловы сухожилия и колени.

Библиографический список

1. Режим доступа: http://www.molnet.ru/mos/ru/pages/mob_article/o_102322

2. Режим доступа: <http://www.klbviktoria.com/news/15-10-2009-3.html>

PHYSICAL CULTURE AND SPORT, RECREATION STUDENTS. THE BENEFITS OF RUNNING

Pichugina V. I.

Key words: *run, interval run, jogging, gentle run, base run, sprint run, a warm-up*

This work is devoted to the benefit of running for students' health. This work presents different types of run with the description of their performing techniques and says what type of run is appropriate for beginners and those students who already have some run experience. At the end of the article, there is some advice how to warm up before run.