

Министерство науки высшего образования Российской Федерации
УНИВЕРСИТЕТСКИЙ КОЛЛЕДЖ
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

РЕФЕРАТ

«Бег, как средство укрепления здоровья»

Руководитель:

_____ Карсков А.Ю.

« ____ » _____ 20 ____ г.

Исполнитель:

Студент группы 22ССА-2

_____ Солонникова К. В.

« ____ » _____ 20 ____ г.

Оренбург 2024 г.

Содержание

1. История развития и сущность оздоровительного бега.....	4
2. Влияние занятий бегом на здоровье человека.....	5-6
3. Методы тренировки в оздоровительном беге.....	6
4. Техника бега.....	6-7
5. Виды бега.....	8-10

Введение

Бег – один из самых доступных и простых видов физических упражнений, который считается полезным для всего человеческого организма. Регулярные занятия бегом дают только положительный эффект: крепкую иммунную систему и здоровые кровеносные сосуды.

Данный вид спорта особенно благотворно влияет на здоровье человека на уровне самых мелких кровеносных сосудов – мелких артерий, мелких вен и мелких капилляров. Бег укрепляет сердечную мышцу. Бег увеличивает частоту сердечных сокращений и улучшает пульсацию крови в организме. При этом мышцы перегружаются, а мелкие кровеносные сосуды расширяются, облегчая приток крови ко всем органам и обратно. Усиление кровообращения стимулирует обменные процессы в организме и способствует внутреннему очищению. Во время упражнений необходимо постоянно контролировать дыхание. Вдыхайте через нос и выдыхайте через рот. Это приводит к лучшей вентиляции легких и увеличению их объема. Регулярные пробежки помогают предотвратить многие проблемы с сердцем, а также устранить уже имеющиеся заболевания.

История развития и сущность оздоровительного бега.

Проблема движения и здоровья имела достаточную актуальность еще в Древней Греции и в Древнем Риме. Так, греческий философ Аристотель (II в. до н.э.) высказывал мысль о том, что ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие. Великий врач Гиппократ не только широко использовал физические упражнения при лечении больных, но и обосновал принцип их применения. Он писал: «Гармония функций является результатом правильного отношения суммы упражнений к здоровью данного субъекта». Древнеримский врач Галлен в своем труде «Искусство возвращать здоровье» писал: «Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений». Французский врач Симон-Андре Тиссо (XVIII в.) писал: «...Движение как таковое может заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения». Весьма спорна фраза: «Ни один вид спорта не носит универсального характера». Есть такой вид спорта, который можно было бы назвать универсальным! Это — легкая атлетика, и прежде всего — бег. Бег — это оздоровительный метод, который развивает и совершенствует все основные физические качества, необходимые человеку, такие как выносливость, скорость, сила различных групп мышц, сила воли и работоспособность. Бег является одним из видов аэробных упражнений, а регулярные занятия оказывают лечебно-профилактическое воздействие и повышают сопротивляемость организма. Оздоровительные возможности занятий бегом известны с глубокой древности. Еще две с половиной тысячи лет назад на скале в Элладе была высечена надпись: «Хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть умным — бегай». Возрождение популярности оздоровительного бега в наше время связывают с именем Артура Лидьярда, который прочитал первую лекцию о пользе бега в 1961 г. в Окленде. В 1982 году на традиционный 12-ти километровый «Пробег вокруг заливов» в Окленде пришло 80,000 человек! в настоящее время количество поклонников оздоровительного бега оценивается в 100 млн. человек. В США количество занимающихся оздоровительным бегом составляет 11% взрослого населения. В России данный вид деятельности не так популярен. И всё же, любителей бега немало.

Бег является одним из наиболее «неприхотливых» видов спорта и естественного оздоровления. Все, что вам понадобится, - немного силы воли, чтобы заставить себя выйти на беговую дорожку. Бег не требует большого количества времени, что в нынешних условиях постоянной спешки играет существенную роль.

Еще одно удобство бега — отсутствие необходимости в спортивных снарядах. Вам не нужно искать спортзал, где есть подходящий именно вам тренажер, - достаточно выйти в любой парк и школьный стадион, или в конце концов просто на тротуар.

Влияние занятий бегом на здоровье человека.

Бег – это отличный способ поддерживать физическую активность. Регулярные занятия бегом помогают укрепить мышцы, улучшить кровообращение, повысить выносливость и общую физическую форму. Однако при оценке эффективности воздействия бега следует выделить два наиболее важных направления: общий и специальный эффект.

Общее влияние бега на организм связано с изменениями:

1. функционального состояния центральной нервной системы,
2. компенсацией недостающих энергозатрат,
3. функциональными сдвигами в системе кровообращения
4. снижением заболеваемости.

Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают нервное хроническое перенапряжение. Оздоровительный бег (в оптимальной дозировке) в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей, вызванными нервным перенапряжением избытком поступающей информации. В результате снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и "сжигает" избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. Таким образом, бег является лучшим природным транквилизатором - более действенным, чем лекарственные препараты.

Психологи считают, что любители оздоровительного бега становятся более общительны, контактны, доброжелательны, имеют более высокую самооценку и уверенность в своих силах и возможностях. Конфликтные ситуации у бегунов возникают значительно реже и воспринимаются намного спокойнее; психологический стресс или вообще не развивается, или же вовремя нейтрагуется, что является лучшим средством профилактики инфаркта миокарда. В результате более полноценного отдыха центральной нервной системы повышается не только физическая, но и умственная работоспособность, творческие возможности человека. Многие ученые отмечают повышение творческой активности, и плодотворности научных исследований после начала занятий оздоровительным бегом (даже в пожилом возрасте).

Занятия оздоровительным бегом оказывают существенное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет. У занимающихся оздоровительным бегом установлено увеличение содержания в крови эритроцитов, гемоглобина и лимфоцитов, вследствие чего повышается кислородная емкость крови, ее защитные свойства. В результате занятий оздоровительным бегом важные изменения происходят и в биохимическом составе крови, что влияет на восприимчивость организма к раковым

заболеваниям. Таким образом, положительные изменения в результате занятий оздоровительным бегом способствуют укреплению здоровья и повышению сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Методы тренировки в оздоровительном беге.

Основным методом тренировки в оздоровительном беге является равномерный метод, способствующий развитию общей выносливости. В качестве тренировочного средства в этом случае используется непрерывный бег в равномерном темпе продолжительностью 30--60 мин 2 раза в неделю и 90--120 мин 1 раз в неделю (интенсивность 65--75 % МНЮ. Интенсивность бега зависит от его скорости. Диапазон скоростей в оздоровительной тренировке. Колеблется от 7 до 12 км/ч, причем его верхняя граница может использоваться лишь в группе бегунов до 40 лет, с многолетним стажем занятий. У начинающих любителей оздоровительного бега скорость обычно не превышает 9-- 10 км, а у более подготовленных -- 10-- 11 км/ч.

У начинающих бегунов среднего возраста на первом, подготовительном, этапе тренировки используется переменный метод -- чередование коротких отрезков ходьбы и бега. Опытные бегуны с многолетним стажем могут использовать в качестве переменного метода тренировки кросс по умеренно пересеченной местности (30-- 90 мин) не чаще 1 раза в неделю. Это наиболее эффективное средство развития аэробных возможностей и общей выносливости, так как интенсивность бега на отдельных отрезках может достигать смешанной зоны энергообеспечения с увеличением ЧСС до «пиковых» значений (90--95 % от максимума). Длительный равномерный бег с интенсивностью 75 % МПК обеспечивает развитие выносливости у начинающих и поддержание достигнутого уровня у подготовленных бегунов. Чередование отрезков ходьбы и бега (бег-ходьба) соответствует интенсивности 50--60 % МПК и используется в качестве подготовительного средства тренировки для начинающих.

Выбор оптимальной величины тренировочной нагрузки, а также продолжительности, интенсивности и частоты занятий определяется уровнем физического состояния занимающегося. Индивидуализация тренировочных нагрузок в оздоровительной физической культуре является важнейшим условием их эффективности; в противном случае тренировка может принести вред.

Техника бега

Одна из самых распространенных ошибок при беге - скованность плеч. Вовремя бега плечи должны быть расслаблены и опущены. Еще один важный момент-плечи не должны вращаться. Конечно, плечи могут слегка двигаться. Но только слегка. Руки должны двигаться вдоль туловища, а не поперек

центральной линии туловища. Центральная линия – это воображаемая вертикальная линия, проведенная от носа до земли. Если руки пересекают эту линию, вращательное движение туловища становится неизбежным. Это также является ошибкой, если тело пытается сохранить баланс за счет активного вращения туловища, а не за счет синхронизации рук и ног. Кроме ненужной траты энергии, это ничем не поможет. Существует 3 основных вида постановки стопы при беге на средние и длинные дистанции. И все они применяются профессиональными спортсменами. Поэтому все эти виды техники постановки стопы имеют право на существование.

1. Техника бега с пятки на носок. Первый и самый распространенный - техника бега перекатом с пятки на носок. В этом случае на поверхность сначала ставится пятка. А затем упругая стопа перекачивается на носок, откуда делается отталкивание. Очень важно при этом, чтобы стопа была упругой. Если вы будете просто ставить ногу на пятку, а затем расслабленной стопой «шлепать» по асфальту, то ваши колени «спасибо» вам не скажут. Поэтому такая техника активно используется профессионалами. Но важна упругость стопы.

2. Техника бега с постановкой на всю длину стопы на внешнюю ее часть. При этой технике бега касание будет произведено одновременно и задней и передней частью стопы. При этом стопа в момент касания упругая. За счет этого снижается ударная нагрузка на суставы. Кроме того с точки зрения эффективности такая постановка стопы лучше, чем постановка стопы перекатом с пятки на носок.

3. Техника с перекатом с носка на пятку. Техника очень эффективная, но при этом очень трудная в плане исполнения. Требуем от спортсмена колоссальной выносливости мышцы голени. За счет такого способа нога идеально ставится под центр тяжести бегуна и с точки зрения экономии сил эту технику можно назвать эталонной. При таком способе важно научиться не втыкаться стопой в поверхность. В этом случае картина будет обратной. Вместо экономии сил, будет их потеря. Нога должна ставиться сверху и просто толкать вас вперед.

Многие профессиональные бегуны во время забегов на длинные дистанции по ходу движения применяют различные техники постановки стопы, чтобы периодически были задействованы разные мышцы. Так, например, часть дистанции можно пробежать с носка на пятку. Часть с пятки на носок.

Существует еще один способ постановки стопы, когда вся дистанция преодолевается исключительно на передней части стопы. Но эта техника очень сложная для освоения, и для любителей не имеет большого смысла стремиться бегать таким способом длинные дистанции.

Виды бега

1. *Легкий бег.* Легкий бег во многом напоминает спортивную ходьбу. Такие нагрузки рекомендуются пожилым, а также людям, имеющим лишний вес. Легкий бег способствует плавному переходу к активному образу жизни.

2. *Бег трусцой.* Правильный бег трусцой подразумевает под собой скорость пробежки в 7-9 км/ч, то есть немного быстрее, чем обычная активная ходьба. В беге трусцой гораздо короче фаза полёта: как только одна нога отталкивается от земли и начинается период безопорного состояния, вторая нога тут же опускается на землю. При движении необходимо максимально согласовывать работу верхних и нижних конечностей. Локти должны располагаться как можно ближе к туловищу, а согнутые руки работать вперед. При этом кисти сгибаются в кулак, а мышцы плечевого пояса и рук максимально расслаблены. Большое значение в технике бега трусцой имеет правильное дыхание, как, в принципе, в любом другом виде спорта. Во время тренировки необходимо сделать акцент на удлиненный выдох. Контролировать дыхание помогает правильная работа руками.

Так происходит тренировка сердечной мышцы. Кроме того, во время длительных забегов лучше сжигаются калории, поэтому бег трусцой часто рекомендуют для похудения.

3. *Спринт* – это часть легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону, при котором дистанции пробежек составляют 100, 200 или 400 м. Для бегунов на большие расстояния спринт – это возможность научиться грамотно финишировать, распоряжаться ресурсами своего тела на марафонской дистанции. Для прохождения длинных треков необходима интервальная подготовка - умение чередовать спокойный и быстрый темп. Дистанция спринта условно делится на четыре этапа, каждый из которых имеет свои особенности техники. Эти этапы - старт, стартовое ускорение, непосредственный бег по дистанции и финиширование. Для старта в гладком беге обычно используется низкий старт с колодок - такой способ позволяет достичь максимального эффекта на следующем этапе. Для такого старта используются колодки - специальные спортивные приборы, упираясь в которые, можно проще поддерживать устойчивость в позе для низкого старта, и эффективно и быстро стартовать. Упираясь в колодки, бегун опирается на руки и ждет сигнала для старта, избегая излишнего напряжения мышц, при этом находясь в постоянной готовности моментально сорваться с места. Второй этап - стартовое ускорение. Обычно это первые 15-20 метров дистанции. Главная задача спортсмена на этом этапе - как можно более быстро достичь максимальной скорости бега. После старта туловище спортсмена поднимается до наклона в 15-20 градусов от вертикали, амплитуда шага увеличивается. Излишний наклон снижает скорость бега и создает угрозу падения. Третий этап - бег по дистанции. На этом этапе важно максимально

долго сохранять набранную на ускорении скорость. Наклон тела уменьшается до 10-15 градусов от вертикали, при отталкивании плечи спортсмена несколько отводится назад. В фазах между соприкосновениями ног с опорой наклон тела немного увеличивается. Последний этап спринта - финиширование. Задача финиширования - несмотря на естественное снижение скорости, продолжать поддерживать ее на высоком уровне. Для поддержания скорости спортсмен увеличивает частоту шага, для чего увеличивает интенсивность движения рук. Финиширование заканчивается достижением финальной черты и последующей постепенной остановкой движения. Необходимо работать руками. От их слаженной работы зависит чуть ли не половина скорости во время забега. В самом начале сильно бросьте тело вперед, буквально летите вперед, а ноги будут просто служить опорой, чтобы не упасть. Старайтесь делать каждый шаг как можно больше. Во время спринта делайте короткие сильные выдохи в такт движениям рук. Дышите как можно короче и сильнее. В начале спринта старайтесь ускориться как можно быстрее. Начальное ускорение -самая плодотворная часть спринта.

4. *Бег с препятствиями (барьерный)* - на 100 и на 400 м. Он включает в себя всевозможные преграды, в их числе есть и водная яма. Бег на 3000 метров с препятствиями ведётся на специально спрофилированной дистанции. При этом препятствие (яма с водой) выносится на специальный вираж, поэтому старт дистанции даётся с отдельной отметки, отличающейся от старта гладких 3000 метров. Дистанция включает в себя преодоление в общей сложности 35 препятствий (включая 7 ям с водой), по 5 на каждом круге.

Высота барьеров у мужчин 914 мм (36 дюймов) и у женщин 762 мм (30 дюймов). Длина ямы с водой 3,66 метра (12 футов). Глубина ямы изменяется от 700 миллиметров у барьера до нуля у края ямы. Все барьеры закреплены, и сдвинуть либо опрокинуть их невозможно. Спортсмен должен распределить силы по дистанции по тем же принципам, что и на средних дистанциях, но с учётом того, что необходимо оставить резервы на преодоление препятствий. В зависимости от индивидуальных особенностей подготовки спортсменов может преодолевать препятствие «барьерным шагом», то есть не касаясь барьера (это быстрее, но более энергозатратно), или же наступая ногой на барьер

5. Кросс - преодоление дистанции по пересеченной местности. Трасса кросса не имеет жёсткой международной стандартизации. Обычно трасса проходит по пересечённой местности в лесной зоне или на открытом пространстве. В качестве покрытия может выступать травяное или земляное покрытия. Трасса дистанции должна быть ограждена яркими лентами с двух сторон, для отделения спортсменов от зрителей. На крупных международных соревнованиях вдоль лент дополнительно устраивают коридор шириной 1 метр. В этом промежутке располагаются организаторы соревнований, тренеры, фотографы и журналисты. Соревнования обычно проводятся осенью и зимой. Кросс может проходить в суровых погодных условиях, таких как дождь, ветер, мокрый снег.

Длина трассы обычно составляет от 3 до 12 километров. На старте всех участников располагают в линию или дугу. На расстоянии 50 метров от линии старта судья с помощью выстрела пистолета даёт старт забега. Если произошло столкновение бегунов или массовое падение на первых 100 метрах дистанции, то организаторы обязаны остановить забег и дать старт повторно.

Согласно ИААФ, «сезон соревнований по кроссу обычно проходит в зимние месяцы после окончания основного легкоатлетического сезона».

7. Эстафета, которая входит в командные виды легкой атлетики на длинные дистанции - по стандарту это 5 или 10 тысяч метров. Эстафета начинается со стартовых позиций бега на 400 метров и каждая команда всю дистанцию бежит по своей дорожке[1]. Дистанция состоит из четырёх этапов, передача палочки следующему участнику должна осуществляться в коридоре длиной 20 метров, на специально отмеченных дорожках.

Самый сложный технический приём -- передача палочки, который требует слаженности, вырабатываемой в тренировках. Существует два основных способа передачи палочки. В первом случае палочка передаётся сверху-вниз в открытую ладонь (так обычно передают сборные США) и снизу-вверх (сборная СССР, России). При технике «сверху-вниз» несколько выше вероятность потерять палочку при передаче, при технике «снизу-вверх» при перехватывании от этапа к этапу может «кончиться» длина палочки и на последнем этапе возникнут проблемы с передачей.

8. *Марафон - забеги на очень длинные дистанции (до 42 км).*

Разные виды бега требуют различных умений от спортсмена. Для достижения успеха в забегах на короткие дистанции требуется высочайшая координация движений и развитые мышцы ног, при длительных же забегах главенствующая роль отводится выносливости бегуна. Марафон -- олимпийская дисциплина легкоатлетической программы у мужчин с 1896 года, у женщин -- с 1984 года.

Марафонские соревнования проводятся на шоссе, но само слово, в отличие от бега на длинные дистанции, часто применяют к любым длительным пробегам на пересечённой местности или в экстремальных условиях. Их дистанции могут существенно отличаться от «классической».

Половина марафонской дистанции, полумарафон, также является популярной дистанцией в шоссейном беге, на которой проводятся отдельные забеги и чемпионаты мира и фиксируются мировые рекорды. Эталоном проведения соревнований являются правила, разработанные AIMS и постепенно принятые на вооружение ИААФ. Таким образом, правила проведения марафонов подчиняются общим правилам ИААФ для шоссейного бега. Мировые рекорды и прочие высшие достижения регистрируются с точностью до секунды. Рекомендуемый перепад высот на дистанции, сертифицированной IAAF, не должен превышать 1/1000, то есть один метр на 1 километр дистанции. Если перепад высот составляет более 42 метров, то все результаты, показанные на этом марафоне, являются неофициальными, а мировые рекорды не могут быть ратифицированы.

Заключение

В целом, бег – это отличное средство укрепления здоровья, которое помогает улучшить физическую форму, снизить уровень стресса, укрепить иммунную систему и улучшить качество жизни.

В теории мы знаем, что кардио-тренировки приводят к улучшенной работе сердечной мышцы, что ведет к активному обогащению всех клеток тела кислородом. Живительный газ наполняет легкие попадает в мозг, Человек сразу чувствует прилив сил, так как начинает активно работать метаболизм - расщеплять жиры и углеводы, выпуская энергию.

Список использованной литературы

1. <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2022/03/26/referat-na-temu-vidy-bega-i-ih-vliyanie-na-zdorove-cheloveka>
2. <https://multiurok.ru/files/referativnyi-doklad-po-teme-ozdorovitelnyi-beg.html?ysclid=ltqstljtne306485209>
3. <https://infourok.ru/referat-beg-kak-sredstvo-ukrepleniya-zdorovya-4317899.html?ysclid=ltqspqlrvc424366937>
4. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Бег>