

Журнал **Научный журнал NovaInfo** (NovaInfo.Ru) издается только в электронном виде (свидетельство о регистрации СМИ – ЭЛ № ФС77-41429). Доступ к номерам журнала на сайте предоставляется бесплатно. Доступ к опубликованным материалам в научной электронной библиотеке eLIBRARY.RU (<http://elibrary.ru>) также предоставляется бесплатно.

Педагогические науки

## Содержание

|   |     |
|---|-----|
| ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ПУТЬ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ОБУЧЕНИИ .....                  | 239 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИРТУАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ МАТЕРИАЛОВ С ЦЕЛЬЮ САМОРАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ ..... | 242 |
| БЕГ – КАК МЕТОД ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ .....  | 245 |
| ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ .....                            | 248 |

## БЕГ – КАК МЕТОД ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Гаянова Алина Вадимовна Шаймарданова Люция Шарифзяновна

Студенты — молодые, энергичные и активные люди. Сидячий образ жизни — не для них. Современный мир диктует новые правила, каждый хочет быть здоровым, уверенным в себе и подтянутым. Как этого добиться? Легко, и для этого нужно запастись всего лишь желанием и кроссовками. Целью работы – изучить оздоровительное влияние бега на организм студенческой молодёжи. Для этого определим следующие задачи: 1. Изучить влияние занятий оздоровительным бегом на организм студенческой молодёжи. 2. Рассмотреть методику занятий оздоровительным бегом. Самым лёгким и универсальным физическим упражнением для борьбы с проблемой малоподвижности для многих абитуриентов являются занятия оздоровительным бегом. Бегать можно в любую погоду, независимо от времени года. Также он не требует особых материальных затрат, не нужно иметь специальные приспособления. Тренировки можно проводить самостоятельно, без помощи специалистов.

Поэтому в настоящее время бег так актуален и популярен среди молодёжи. Регулярные занятия оздоровительным бегом нейтрализуют отрицательные эмоции и укрепят здоровье. При беге активно работают все системы организма, прежде всего дыхательная, сердечно-сосудистая и мышечная системы. В момент приземления на пятку возникает удар по опорно-двигательному аппарату, вызывающий сопротивление. Кровь с большой скоростью перемещается вверх, открывая клапаны множества кровеносных сосудов. При регулярных занятиях улучшается тонус сосудов и нормализуется артериальное давление. Активный образ жизни, где есть много места для бега, поможет укрепить здоровье, залогом которого являются физическое развитие и хорошая функциональная подготовленность. Так, бегунов можно разделить на две неравные группы: профессионалы и любители. Начинаящий студент, приступая к самостоятельной тренировке, должен выбрать для себя индивидуальную беговую программу. Есть три типа такой организации: спортивный, оздоровительно-спортивный и оздоровительный. Первой и главной целью для начинающего бегуна становится достижение финишной черты без признаков сильного переутомления. Предельной нормой для него будет та длительная аэробная пробежка, которую он сможет выполнить без заметного снижения темпа. Считается, что ухудшение времени пробегания 1 км на 1 мин 15 с. и более указывает на границу допустимой длины пробежки. Одним из важнейших элементов техники бега является правильная постановка стопы на поверхность земли. В оздоровительном беге следует ставить стопу плоско. В этом случае удары о землю будут довольно смягчены. При беге лучше выполнять короткий шаг. Одна нога (передняя) должна быть согнута в колене под углом  $90^\circ$ , а другая полностью выпрямлена в коленном суставе. Такое положение обеспечит необходимую эффективность отталкивания. Занимающимся данным видом спорта получит меньше болевых ощущений после первых тренировок и избежит травматизма. Рекомендуется начинать занятия не с бега, а с ежедневных получасовых пеших прогулок в течение 6-8

недель. Это необходимо для того, чтобы адаптировать мышцы к возрастающим нагрузкам. Только после этого можно надевать тренировочный костюм и выходить на беговую дорожку. Нельзя начинать оздоровительный бег на твёрдой опоре: по асфальту, деревянному полу и бетону. Бегать лучше по лесной тропе или земляной дорожке в парке, сквере и саду. Хороший эффект придаёт бег по траве. Оптимальное время для бега считается с 10 до 12 и с 17 до 19 часов. Исследователи считают, что именно в этот период наблюдается самая высокая физическая активность. Начинать беговую тренировку следует через 2-3 часа после еды. Важно и подобрать спортивную одежду и обувь, чтобы в них было удобно и свободно двигаться. Лучше всего подходят для бега кроссовки и кеды. Они должны быть соответствующего размера со шнуровкой, так как стопу необходимо зафиксировать. Рекомендуется надевать хлопчатобумажные носки, хорошо впитывающие пот. Это позволит избежать потёртости кожи и мозолей. Существует достаточно большое количество различных вариантов тренировочных занятий по оздоровительному бегу. Методика занятий по Е.М. Волкову и Е.Г. Мильнеру разработана специально для начинающих. Рассмотрим положение для основной группы — практически здоровых людей. Первый этап можно обозначить как бег-ходьба. Он включает чередование ходьбы и бега на дистанции 2000 — 2400 м. Скорость бега и длина пробегаемых отрезков индивидуальны, частота пульса не должна превышать 22-24 ударов за 10 с. Через 3-4 недели, при хорошем самочувствии, дистанция увеличивается до 3200 м. Второй этап — это непрерывный бег. Дистанция 3 200 м, сохраняется до тех пор, пока бег не станет непрерывным. После этого начинается постепенное увеличение его продолжительности до 30-60 минут. К концу первого года регулярных тренировок дистанция может достигать у девушек — 5, а у парней — 10 километров. Третий этап подразумевает «марафонский бег». К примеру, можно воскресный бег увеличить до 1, 5 — 2 часов, со скоростью 6.00 — 5 минут. 30 сек. На 1 км (девушки) и 5 минут 30 секунд — 5.00 (парни), при

одинаковой частоте сердечных сокращений — 22-24 ударов за 10 с . Бег объединяет и увлекает за собой массы людей. Популярным направлением среди молодёжи Татарстана стало присоединение к международной факельной эстафете «Бег мира». Она проходит раз в два года, в ней участвуют более ста стран мира. Преодолевая дистанцию и добравшись до определённого города, участники – энтузиасты спорта, профессиональные спортсмены и любители в олимпийском стиле передают из рук в руки горящий факел как символ дружбы и единения. Это яркий пример активной жизненной позиции бегунов и приобщение населения к здоровому образу жизни. Студентам необходимо помнить, что бег окажет благоприятное воздействие на организм только тогда, когда они будут являться приверженцами здорового образа жизни, откажутся от курения и алкоголя. Соблюдение рационального питания, отдыха и умения контролировать своё психическое и эмоциональное состояние помогут улучшить самочувствие и почувствовать себя бодрым и энергичным. Благодаря бегу, студенческая молодёжь подтянет свою фигуру, достигнет высокие спортивные результаты и просто получит удовольствие и отличное настроение от занятий любимым видом спорта. Ведь бег — это движение, а движение – это жизнь.

Список литературы 1. Колосов А. Бег без травм - дело техники «Физкультура и спорт». – М., 2007 - № 8. 2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М., 2003. 3. Полунин. А.И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. – М.: Советский спорт, 2004. 4. Резенькова О.В., Шаталова И.Е., Лукина Л.Б. Физическая культура студентов специальных медицинских групп: учебное пособие. – Киров: МЦНИП, 2013.