

ВИДЫ БЕГА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

© 2023 И. В. Григорьева¹, А. А. Плотников², Е. Г. Волкова¹

*Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова
(Воронеж, Россия)¹*

Воронежский институт высоких технологий (Воронеж, Россия)²

В статье рассматривается бег, как основной вид двигательной активности человека. Данный вид деятельности является эффективным упражнением, с помощью которого человек может поддерживать свою физическую форму. Бег не только увеличивает объем легких, расширяет грудную клетку, повышает эластичность тела, тем самым улучшает кровообращение в организме, но и положительно влияет на умственное развитие, самоконтроль, концентрацию мозговой деятельности.

Ключевые слова: оздоровительный бег, физическое развитие, физические качества, здоровье, тренировочный процесс.

В ходе эволюции, человек освоил основную вид двигательной активности – бег. Бег является эффективным упражнением, с помощью которого человек может поддерживать свою физическую форму.

В настоящее время существуют множественные негативные проблемы, которые выражают некачественное влияние на человека. К ним относят нездоровый сидячий образ жизни, курение и употребление алкогольных напитков (наркотиков), эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими, а также неблагоприятная экологическая обстановка. Вследствие чего важное место в жизни человека играет регулярное занятие физической культурой. Но есть исключение, так как не все существующие виды спорта имеют положительное влияние на организм человека.

Важно не только умение правильно владеть своими движениями, но и выполнять их в соответствии с требованиями, качественно оценивать свои действия в пространстве и степень мышечного напряжения. Всё это благоприятствует поддержке иммунитета, укреплению здоровья и поднятию дозы дофамина. Бег увеличивает объем легких, расширяет грудную клетку, повышает эластичность тела, тем самым улучшает кровообращение в организме. Положительно влияет

на умственное развитие, самоконтроль, концентрацию мозговой деятельности.

Причина, по которой возникает потребность в занятиях различными физическими упражнениями, является малоподвижный образ человека. Всем доступным решением данной проблемы считается оздоровительный бег. Так как такое занятие не требует особых усилий и является более эффективным для физического развития.

Виды и техники бега. Важной особенностью бега является правильное нахождение рук, так как распространенной проблемой считается зажатие плеч при выполнении физического упражнения. Не следует ими вращать, советуют выполнять небольшие движения, руки должно находиться на среднем уровне туловища.

Существуют 3 основных техники бега на средние и длинные дистанции.

Первой распространенной техникой является техника бега с пятки на носок. На поверхность сначала ставится пятка. После перекатом стопы на носок, от этого происходит отталкивание от земли. Важно, чтобы при перекатывании стопы были в упругом состоянии. Если это условие не соблюдать, то это скажется неблагоприятно на ваших коленных суставах. Но эта техника распространена только у профессионалов, так как без подготовки человеку будет сложно при беге напрягать мышцы ног.

Вторая техника бега с постановкой всей стопы и на внешнюю сторону ее части на поверхности. Эта техника считается более эффективным вариантом, чем перекат с пятки на носок. При такой технике стопа касается поверхности, как передней частью, так

Григорьева Ия Викторовна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, доцент, e-mail: griiya@mail.ru.

Плотников Александр Алексеевич – Воронежский институт высоких технологий, канд. техн. наук, доцент.

Волкова Елена Григорьевна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, старший преподаватель.

и задней. В такой технике упругость стопы не исключении.

Третья техника считается пережат с носка на пятку. Она считается самой трудной в исполнении. И очень требовательной от профессионалов в условии постановки стопы, при такой технике нужно хорошо развивать мышцы голени. Уже от этого отталкиваясь, способ следует исполнять, не располагая стопу на всю поверхность. Эта техника считается очень требовательной в плане потребления большого количества энергии.

Выделяют еще один способ, это когда при беге постановка стопы находится на передней части. Но так же является удобной для профессионалов, так как они имеют более развитые мышцы и разумно владеют не только одной техникой.

Виды бега. Первый – легкий шаг. Такой вид способствует развитию активности в жизни человека, рекомендуется для людей имеющих лишний вес и пожилых. Легкий бег схож со спортивной ходьбой.

Второй – бег трусцой. Он отличается от активного легкого шага, так как он имеет предрасположенность к небольшому ускорению. Также имеет отличие в фазе полета, в этом случае одна нога должна опережать другую, пока одна касается поверхности, другая начинает отталкиваться от земли. Пояс верхних конечностей тоже не остается в состоянии покоя, имеет расположение локтей близко к туловищу, а руки согнуты в рабочем состоянии вперед. При таком условии кисти рук сгибаются в кулак, а мышцы плечевого сустава расслаблены. При таком беге учащается частота дыхания, следует придерживаться удлинённому выдоху, следить за правильным дыханием.

Третий вид – спринт. Спринт относится к легкой атлетике, в данном виде проводятся соревнования на различные дистанции по стадиону. Существуют такие дистанции на 100, 200 или 400 м. Для обычных людей спринт является наиболее сложным видом бега, так как неподготовленный человек, разумно не может использовать свою энергию и другие нужные для бега ресурсы. Для такого бега нужно овладеть навыком чередования спокойного и быстрого темпа.

Четвертый вид – бег с препятствиями (барьерный). Дистанции такого бега располагаются в промежутке 100 и 400 м. Барьеры могут быть разными, например, водные ямы.

В таком виде бега препятствия выставляются зависимо от дистанции, а также длина самого барьера зависит от возраста. Высота барьеров у мужчин 914 мм (36 дюймов) и у женщин 762 мм (30 дюймов). Длина ямы с водой 3,66 метра (12 футов).

Пятый вид – средняя или дальняя дистанция. Дистанция такого бега колеблется от 0,8 до 3 км, либо бег с барьерами на 3 км.

Шестой вид – кросс – бег на дистанции по пересеченной местности. Линия кросса не содержит жесткой интернациональной стандартизации. Как правило, линия протекает по пересечённой территории в лесной зоне или же на открытом месте. В качестве покрытия может быть травяное или же земляное покрытие. Линия дистанции обязана быть ограждена лентами с 2 сторон, для разделения спортсменов от посетителей. На больших интернациональных состязаниях вдоль лент дополнительно организуют коридор шириной 1 метр. В данном промежутке размещаются организаторы состязаний, тренеры, папарацци и корреспонденты. Состязания, как правило, ведутся осенью и зимой. Кросс имеет возможность протекать в грозных погодных критериях, этих как ливень, вихрь, влажный снегопад. Длина такой трассы составляет от 3 до 12 км.

Седьмой вид – эстафета. Эстафета относится к легкой атлетике в виде командных соревнований. Диапазон такого вида дистанции от 5 до 10 тысяч метров. Каждая команда должна бежать по своей дорожке. Существует 4 этапа. На каждом этапе передается палочка следующему бегуну.

Восьмой вид – марафон. Считается самым большим по длине дистанции до 42 км. Разные стили бега требуют разных навыков спортсменов. Для успеха в бегах на короткие дистанции необходимо иметь лучшую координацию между движениями и развивать мышцы ног, в то время как в бегах на длинные дистанции ключевую роль играет выносливость.

Оздоровительный бег. Рекреационный бег – самый распространенный вид бега, более доступный и простой. Техника бега настолько проста, что не требует специальной подготовки, а его воздействие на организм человека чрезвычайно велико. В нашей стране этим видом бега занимаются более 100 миллионов человек разного возраста. Бег предназначен для:

- улучшения здоровья и предотвраще-

ния заболеваний, повышения эффективности работы;

- увеличения дофамина в результате этого процесса;
- желаний улучшить беговые результаты (мотивация спортсмена);
- сближения со всеми (людьми с одинаковым увлечением).

При наблюдении заметили, что самым значительным стимулом считается укрепление здоровья.

Влияние бега на физическое развитие и мышцы.

Физический уровень человека определяется уровнем его физических качеств. Физические (двигательные) качества представляют собой совокупность биологических и психических признаков характера человека, отражающих его способность к совершению двигательных действий.

Важнейшими качествами, которые развивает бег, являются скорость, выносливость, сила, ловкость и пространственная координация. Но упор больше на скорость. Именно она определяет качество скорости бега. Для достижения максимальной скорости при беге очень важно взаимодействие скорости реакции, частоты и объема движений.

На бег влияют не только физические качества, но и на группы мышц:

- мышцы бедра. Мышцы бедра являются самой крупной из мышц человека. Мышцы бедра отвечают за подъем бедра и передвижения стопы вперед. Способствует отталкиванию стопы и после него за хлест пятки назад;
- мышцы ягодиц. Участвуют в балансе тела во время бега, в фазе полета расслабляются;
- мышцы икр. При взаимодействии стопы и мышц икр (икроножная и камбаловидной) происходит отталкивание от земли и момент приземления. Главная нагрузка

распределяется на них во время переката стопы;

- передняя большеберцовая мышца. С помощью нее стопа имеет сгибательную возможность и участвует при отталкивании. Способствует стабилизации положения ног

• перонеальные мышцы голени. Они так же взаимодействуют при беге, перекате и отталкивании от поверхности. В стабилизации стопы и ее правильной пронации, то есть нужном расположении при беге.

Для начинающих, непрерывный равномерный бег с интенсивностью 75 % от максимальной нагрузки способен обеспечить развитие выносливости и поддержание формы и уровня у более подготовленных спортсменов. Выбор оптимальной величины тренировочной нагрузки, а также продолжительности, интенсивности и частоты занятий определяется уровнем физического состояния занимающегося. Стоит отметить, что нагрузка при тренировочном процессе должна подбираться исключительно индивидуально, потому, как только в этом случае прогресс будет эффективен. Попытки применять готовые виды тренировок могут нанести вред.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Волкова Е. Г. Рекреационная деятельность студенческой молодежи / Е. Г. Волкова, Д. С. Григорьев, И. В. Григорьева // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2018. – № 2 (25). – С. 154-156.
2. Григорьева И. В. Влияние уровня двигательной активности на показатели функциональных систем организма / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, О. В. Алехина // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2022. – № 2 (41). – С. 227-229.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

TYPES OF RUN AND ITS IMPACT ON THE HUMAN BODY

© 2023 I. V. Grigoreva¹, A. A. Plotnikov², E. G. Volkova¹

Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)¹

Voronezh Institute of High Technologies (Voronezh, Russia)²

The article considers running as the main type of human physical activity. This type of activity is an effective exercise with which a person can maintain his physical shape. Running not only increases the volume of the lungs, expands the chest, increases the elasticity of the body, thereby improving blood circulation in the body, but also has a positive effect on mental development, self-control, and the concentration of brain activity.

Keywords: recreational running, physical development, physical qualities, health, training process.