

² Савельева О.В., Шириязданова Ю.А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека // Научное сообщество студентов 21 столетия №6 (33). 2017. 79с.

³ Пискайкина, М.Н. О некоторых проблемах формирования личности студентов в процессе физического воспитания и пути их решения / М.Н. Пискайкина, П.П. Николаев // Известия Института систем управления СГЭУ. - 2011. - № 2 (3). - С. 58-61.

⁴ Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта. Academia. 2009. 104с.

⁵ Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М.: Физкультура и спорт. 2007. 391с.

⁶ Садовничий В.А. Психология спорта: Монография / под ред. Ю.П.Зинченко, А.Г.Тоневицкого, М.: МГУ. 2011. 293с.

⁷ Николаева, И.В. Физическая культура и спорт в жизни студента / И.В. Николаева, П.П. Николаев // Интеграция инновационных систем и технологий в процесс физического воспитания молодежи: Сборник научных трудов. Министерство образования и науки РФ, ГОУ ВПО Ульяновский государственный технический университет, Министерство образования Ульяновской области. - 2010. - С. 171-175

PHYSICAL CULTURE AS A STEP TO PERFECTION OF PERSONALITY

© 2020 Girina Valeria Alekseevna
Student
Samara State University of Economics
E-mail: ler.giryusia@yandex.ru

Keywords: physical culture, personality improvement, the benefits and importance of physical culture.

The article is devoted to the improvement of personality with the help of physical culture and the study of the impact of physical culture and sports on human life.

УДК 796.011.1
Код РИНЦ 77.00.00

ВОЗДЕЙСТВИЕ БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

© 2020 Журавлева Светлана Алексеевна*
студент
Самарский государственный экономический университет
E-mail: zhuravleva1920@inbox.ru

Ключевые слова: бег, воздействие, влияние, организм, спорт, человек, негативное, положительное.

В статье представлено краткое описание положительных и отрицательных сторон воздействия бега на организм человека.

* Научный руководитель - Николаева Ирина Валерьевна, кандидат педагогических наук, доцент.

Бег считается одним из самых естественных движений организма сразу после ходьбы. С каждым годом популярность бега возрастает в силу своей общедоступности, относительной бюджетности и эффективности в оздоровлении организма человека в целом.

Бегающих людей можно встретить в любое время суток и в абсолютно разных местах: от парков до пешеходных зон. Так, статистика за 2014 год показывает, что заинтересованность людей в беге возросла с 2004 года на 300% и продолжает увеличиваться.

Также тема бега стала очень популярна в СМИ и сети Интернет. О беге можно услышать в разных передачах, прочитать на разных сайтах. Но в повествованиях о данном виде спорта речь идет чаще только о положительном влиянии на организм человека, и редко затрагивается такой нюанс, как негативное воздействие. Поэтому в данной статье рассматривается всестороннее влияние бега на организм человека, о котором полезно знать каждому начинающему бегуну.

Прежде чем начать бегать начинающему атлету необходимо убедиться в том, что у него нет противопоказаний для занятия бегом. В первую очередь это касается заболеваний сердца, позвоночника, суставов и связок ног. Необходимо отметить, что во время бега идет сильная нагрузка на позвоночник и людям, у которых есть с ним проблемы, лучше стоит воздержаться от занятия этим видом спорта.

Если нет никаких противопоказаний, то можно перейти к пункту “периодичность”. Следует рассчитать возможности своего организма, чтобы не перегружать его. Многие профессиональные спортсмены, которые не придали этому пункту значение быстро заканчивали спортивную карьеру из-за осложнений, вызванных перегрузками, ведь первое, что страдает от них- “мотор” человека.

Так, не игнорируя вышесказанное и соблюдая правильную технику бега, можно избежать различных травм во время бега, а также получить удовольствие и сделать свой организм более здоровым и выносливым.

Первое, на что положительно влияют пробежки - это сердечно - сосудистая система и само сердце, в частности. Во время умеренной и продолжительной нагрузки укрепляются стенки сердца, что делает его более сильным и мощным. Если систематически заниматься бегом, то можно снизить риск инфаркта. Поэтому можно смело назвать бег отличной профилактикой заболеваний сердца.

Помимо сердца укрепляются еще и сосуды, что снижает риск возникновения тромбоза и улучшает циркуляцию крови по венам, артериям и другим сосудам. За счет длительных тренировок происходит насыщение всех мышц капиллярами, что в дальнейшем улучшает насыщение всего организма, в том числе, и головного мозга кислородом, а значит, повышается его работоспособность и выносливость.

Усиленное дыхание, которое присутствует у атлета во время тренировки, способствует улучшению дыхательной системы. То есть легкие учатся получать и усваивать больше кислорода, за счет этого и развитой кровеносной системы, этот кислород в достаточном количестве поступает во все уголки нашего организма. Кроме того, бег является

реальным и действенным способом восстановить свои легкие после избавления от пагубной привычки курить.

Занятие бегом на улице способствует укреплению иммунитета, а также делает его гораздо менее восприимчивым к простудным заболеваниям. Также происходит укрепление суставов всего тела и большого количества мышц ног, пресса, спины. Меньшая нагрузка идет на руки, грудь и шею.

Не стоит забывать и про психологический аспект бега. Во время пробежки вырабатывается гормон счастья - эндорфин, который способствует повышению настроения.

Но как бы странно не было, бег не всегда бывает полезным для здоровья. Не каждый организм способен выдерживать нагрузку, именно поэтому, чтобы избежать негативного воздействия на органы, перед началом "бегового сезона" стоит проконсультироваться со специалистом и в последствие соблюдать определенные нехитрые правила, чтобы получить максимальную пользу от бега.

Негативному воздействию подвержены те же органы, что были описаны выше: сердце и сердечно - сосудистая система, дыхательная система, а также различные мышцы.

Например, при чрезмерных нагрузках сердце может не справиться, и, в "лучшем" случае, это приведет к прогрессированию сердечной недостаточности, а в наихудшем - к остановке сердца. Также, неправильная техника бега усиливает нагрузку на коленные суставы и голеностопы, способствует боковым смещениям позвонков.

Как и у большинства вещей, у бега есть две стороны, и обе стоит учитывать, чтобы не навредить здоровью. Грамотный подход к такому виду спорта, как бег, поможет укрепить организм с минимальным риском негативного воздействия

¹ Дрейер Д. Ци-бег. Революционный метод бега без усилий и травм.-М.:Тулома, 2011. -252с.

² Лидьярд А. Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века.-М.:МИФ, 2013г. -330с.

³ Эшбир Д. Естественный бег. Простой способ бегать без травм.-М.:МИФ, 2013г. -220с.

THE IMPACT OF RUNNING ON THE HUMAN BODY

© 2020 Zhuravleva Svetalana Alekseevna

Student

Samara State University of Economics

E-mail: zhuravleva1920@inbox.ru

Keywords: running, impact, influence, organism, sport, person, negative, positive.

The article provides a brief description of the effects of running on the human body.