

ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Шабанова А.А.

*Шабанова Асият Агамирзаевна – студент,
кафедра физического воспитания, ЛФК, восстановительной и спортивной медицины,
лечебный факультет,
Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, г. Ханты-Мансийск*

Аннотация: в статье анализируется роль занятий бегом на психофизическое развитие личности. Раскрываются физиологические особенности влияния бега на позитивные изменения в организме. Рассматривается важность регулярных занятий бегом, соблюдая правила безопасности и подбирая оптимальную нагрузку.

Ключевые слова: бег, изменения в организме, психофизическое здоровье.

IMPACT OF RUNNING ON THE HUMAN BODY

Shabanova A.A.

*Shabanova Asiyat Agamirzaevna - student,
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION, EXERCISE THERAPY,
REHABILITATION AND SPORTS MEDICINE, MEDICAL FACULTY,
KHANTY-MANSIYSK STATE MEDICAL ACADEMY,
KHANTY-MANSIYSK*

Abstract: the article analyzes the role of jogging on the psychophysical development of the individual. The physiological features of the influence of running on positive changes in the body are revealed. The importance of regular jogging is considered, observing safety rules and selecting the optimal load.

Keywords: running, changes in the body, psychophysical health.

Бег — это один из самых доступных и простых видов физической активности, который оказывает положительное влияние на организм человека. Регулярное занятие бегом может привести к заметным изменениям в организме, таким как:

1. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Во время бега учащается сердцебиение, что способствует увеличению кровообращения и улучшению кровоснабжения всех органов и тканей. Бег также увеличивает емкость легких, что улучшает кислородный обмен в организме. Бег является отличным кардиотренингом, который помогает укреплять сердце и сосуды. Регулярное занятие бегом снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, таких как артериальная гипертензия, инфаркт и инсульт.

2. Увеличение выносливости. Бег улучшает работу легких и мышц, что позволяет увеличить выносливость и устойчивость к физическим нагрузкам. Регулярные занятия бегом способствуют увеличению объема легких и улучшению их функций, что позволяет лучше поставлять кислород в организм.

3. Снижение веса. Бег является одним из эффективных способов похудения. При беге активно работают мышцы всего тела, что приводит к увеличению энергозатрат и снижению веса. Кроме того, бег способствует укреплению мышц, особенно на ногах и ягодицах, что может улучшить вашу форму и сделать ваше тело более стройным.

Однако, если вы только начинаете бегать, вам нужно начинать с медленных темпов и постепенно увеличивать интенсивность и продолжительность тренировок. Также необходимо следить за своим питанием и употреблять достаточно витаминов и минералов, чтобы поддерживать свое здоровье и энергию.

В целом, бег — это отличный способ снизить свой вес и улучшить свое здоровье, но не забывайте о том, что каждый организм индивидуален и требует индивидуального подхода к тренировкам и питанию.

4. Улучшение психологического здоровья. Бег способствует выработке эндорфинов - гормонов счастья, которые улучшают настроение и общее психологическое состояние. Регулярные занятия бегом также способствуют снижению уровня стресса и тревожности. Бег также способствует улучшению концентрации внимания и повышению устойчивости к стрессу.

5. Улучшение сна. Бег улучшает качество сна. Регулярные занятия бегом помогают расслабиться и уменьшить уровень стресса, что способствует нормальному сну.

Таким образом, бег оказывает положительное влияние на организм человека, улучшая работу сердечно-сосудистой системы, увеличивая выносливость, снижая вес, улучшая психологическое состояние и качество сна. Рекомендуется заниматься бегом регулярно, соблюдая правила безопасности и подбирая оптимальную нагрузку для своего организма.

Список литературы / References

1. Коджаспирова Г.М. Педагогика. – Общество с ограниченной ответственностью Издательство ЮРАЙТ, 2019.