

**ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ  
ВОЗДЕЙСТВИЕ БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**  
**Positive and negative impact run on the human body**

**К. Е. Голубева**, студент

**Б. М. Сапаров**, кандидат педагогических наук, доцент

**Д. Р. Гареев**, кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

*Рецензент:* Е. Г. Скворцова, кандидат экономических наук, доцент

**Аннотация**

В данной статье бег рассматривается как один из самых доступных способов борьбы с гиподинамией, но, как и любой другой вид спорта, он имеет и положительное, и отрицательное влияние на организм человека.

**Ключевые слова:** бег, человек, спорт, здоровье, отрицательное влияние, положительное влияние.

**Summary**

This article discusses running as one of the most accessible ways to combat physical inactivity, but, like any other sport, it has both positive and negative effects on the human body.

**Keywords:** running, person, sport, health, negative influence, positive influence.

**Материалы и методы исследования:** методы обработки и интерпретации данных.

**Результаты исследования**

Бег – это основополагающая часть лёгкой атлетики. Он подразделяется на несколько видов: бег на длинные и короткие дистанции, спринт, эстафета и барьерный бег. Многие новички, решившие заняться спортом, начинают именно с бега, так как он не требует дополнительного оборудования и является легкодоступным видом спорта.

Довольно часто можно увидеть или услышать, что бег очень полезен для здоровья, но далеко не каждый человек перед тем, как начать тренировки, задумывается об обратной стороне бега – его вреде.

Начнём с рассмотрения положительных аспектов бега. Многочисленные исследования подтверждают его пользу. Исследователи в них приходят к выводу, что данный вид спорта оказывает положительное влияние на дыхательную (увеличивается жизненная емкость легких и их вентиляция, укрепляется диафрагма), сердечно-сосудистую (нормализуется артериальное давление, улучшается циркуляция крови по сосудам), пищеварительную (нормализует работу желудочно-кишечного тракта и пищеварительных желёз) и эндокринной систем (улучшает метаболизм многих гормонов), профилактирует депрессивные состояния (это связано с тем, что во время физических нагрузок вырабатывается серотонин – «гормон счастья» и уменьшается уровень кортизола – «гормона стресса»), инфаркты, инсульты и развитие раковых опухолей (за счет изменения кислородного и биохимического состава крови), способствует повышению умственной и физической работоспособности, биологических ритмов и обмена веществ. Кроме того, за счет регулярных тренировок сжигается значительное коли-

чество калорий, увеличивается мышечная масса (преимущественно мышц ягодиц, спины и пресса) и улучшается осанка (за счет формирования мышечного корсета вокруг позвоночника) [1, 2, 5, 7].

К сожалению, кроме положительных, у данного вида спорта имеются и отрицательные аспекты. Чаще всего вследствие бега отмечаются такие негативные последствия, как преждевременное изнашивание суставов, а, следовательно, и развитие артрозов (в результате ударных нагрузок, особенно на коленные и голеностопные суставы во время толчков и приземлений), травмы ахиллова сухожилия и суставов нижних конечностей, повреждения четырёхглавой и двуглавой мышц бедра, икроножной мышцы (возникают из-за перенапряжения мышц), растяжения голеностопных связок, дистрофические изменения миокарда, остеохондроз позвоночника, периоститы большеберцовой кости и радикулиты [3, 4, 6, 8, 9].

Все виды физической активности безусловно приносят пользу, но не стоит забывать и о том, что любые тренировки, особенно для неподготовленного (как в плане физической подготовки, так и в плане знания теории) человека, могут причинить вред здоровью.

Перед началом тренировок обязательно нужно проанализировать возможности своего организма. Это помогут сделать медицинские обследования с последующими консультациями у врачей и тренеров, которые помогут определить подходящую степень нагрузки. Не стоит забывать и об индивидуальных особенностях каждого отдельно взятого организма, потому что кому-то разрешено бегать на высоких скоростях, а кому-то можно заниматься только спортивной ходьбой (которая, к слову, несет не меньший положительный эффект). Особенно важно помнить об этом людям, имеющим какие-либо хронические заболевания [3, 5, 8].

В настоящее время в свободном доступе находится множество рекомендаций, позволяющих организовать правильные тренировки по бегу и предотвратить травматизм. Ниже приведены основные из них:

1. Для снижения ударной нагрузки на область ног необходима специальная обувь с амортизационными свойствами;
2. Если Вы неподготовлены, то стоит начать с ходьбы, а затем плавно перейти к бегу;
3. Необходимо правильно выбрать место для тренировки (стоит сделать выбор в пользу тихих неживых мест, таких как парки, набережные или стадионы, не рекомендуется бегать вдоль дорог с интенсивным движением транспорта);
4. Не принимать пищу за час до и через час после тренировки. Допустимо съесть фрукт, но не желательно. Кроме того, не стоит перед тренировкой пить воду. Сразу после нее можно выпить стакан чистой воды (но если Вы хотите быстрее избавиться от жировой ткани, то так же необходимо подождать, чтобы после тренировки прошло не менее часа – в таком случае организм будет расходовать запас воды из жира);
5. Обязательно делать разминку перед тренировкой и заминку после неё. Разминка поможет увеличить эластичность мышечных волокон, а заминка – перевести организм от нагрузки к спокойному состоянию;
6. Осуществлять тренировки на таких покрытиях как грунт, трава и синтетические покрытия на стадионах и манежах. Можно проводить тренировки на асфальте, каменной плитке и бетоне, но при условии строгого соблюдения техники бега и правильного подбора обуви, так как эти покрытия более жесткие и у них меньший амортизирующий эффект;
7. Следить за своим состоянием, строго соблюдать правильную технику бега и контролировать пульс (если через 15-20 минут он не пришел в норму, то можно сделать вывод о том, что нагрузка была чрезмерной) [1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9].

Таким образом, рассмотрев положительное и отрицательное воздействие бега на организм человека, можно сделать вывод о том, что данный вид спорта – хороший способ увеличить уровень своей активности и защитить себя от негативных последствий гиподинамии. Но не стоит забывать о том, что перед началом тренировок необходимо проанализировать состояние своего организма и изучить необходимую литературу для усвоения правильной техники бега и предотвращения получения повреждений и травм

### Библиографический список

1. *Врублевский Е. П.* Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 032100 – физическая культура. 2-е изд., испр. и дополн. М.: Спорт, 2016. 238 с.
2. *Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В.* Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2003. С. 5-9.
3. *Киперман Я. В., Завалишина С. Ю., Кутафина Н. В.* Активность кровяных пластинок у молодых людей под действием умеренных регулярных физических нагрузок // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. 1413 с.
4. *Костюченко В. Ф.* Бег оздоровительный, бег спортивный: учебное пособие для студентов вузов физической культуры. СПб.: СПбГАФК, 1994. 123 с.
5. *Коробов А. Н.* О беге – почти все. М.: Физкультура и спорт, 1986. 64 с.
6. *Матвеева Н. А.* Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. 96 с.
7. *Медведев И. Н., Завалишина С. Ю., Кутафина Н. В.* Физиология висцеральных систем // Успехи современного естествознания. 2014. № 10. 87 с.
8. *Мильнер Е. Г.* Формула бега. М.: Физкультура и спорт, 2000. 192 с.
9. *Эбшир Д.* Естественный бег: простой способ бегать без травм / Д. Эбшир и Б. Метцлер ; пер. с англ. Л. Швецова. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 229 с.