**ПОЛЬЗА БЕГА НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ.**

**Гарбуз Кристина Андреевна**

**Сачкова Анна Андреевна**

**Доскалинова Дилара Кайратовна**

**Шабарова Милана Маратовна**

Студенты

Научный руководитель: **Хасанов Руслан Темурович**

Ассистент кафедры физической культуры

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет»

**Аннотация:** Бег на длинные дистанции развивает у человека, помимо очевидных спортивных навыков вроде мышечной и дыхательной выносливости, также помогает держать себя в тонусе и не давать организму закиснуть.

**Ключевые слова: бег, дистанция, польза, здровье, человек, выносливость.**

**THE BENEFITS OF LONG-DISTANCE RUNNING**

**Abstract**: Long-distance running develops in a person, in addition to obvious sports skills like muscular and respiratory endurance, it also helps to keep yourself in good shape and not let the body sour.

**Keywords:** running, distance, benefit, health, person, endurance.

Бег как спортивное хобби стал абсолютным фаворитом среди сторонников здорового образа жизни. Хотя бы раз.каждый пробовал выйти на пробежкулс целью похудеть или просто стать немного спортивнее. Такая практика начинается с лени, споров с самим собой, борьбы с «не хочу» и.изучения правильной техники бега, а продолжается желанием бегать все более длинные дистанции и улучшать результат.

Постоянныепбеговые тренировки кардинально меняют человека как с физиологической точки зрения, так и с психологической.

Цель: работа создана для того, чтобы познакомить читателей со всеми аспектами пользы для здоровья такого вида спорта, как бег на длинные дистанции. А также рассмотрим увеличение процента людей занимающихся данной физической нагрузкой.

Задачи:

1. Изучить доступный материал, который посвящён тематике бега на длинные дистанции
2. Рассмотрим процент людей увлекающихся данным видом спорта
3. Раскрыть пользу плавания

Методы исследования: сбор информации, анализ, опрос, анкетирование.

Несмотря на расхожее мнение о вреде бега для организма, правильно выполненные тренировки, с соблюдением всех правил, оказывает только положительный эффект на организм человека. Регулярный бег на длинные дистанции укрепляет сердечную мышцу и расширяет сосуды, капиллярная сеть растет, обеспечивая больший приток крови к органам, в том числе к сердцу,уменьшается риск развития тромбоза и инфаркта. Весь организм обновляется путем активизации кроветворения и синтеза новых клеток.

Также бег укрепляет иммунитет. Тренировки умеренной интенсивности на свежем воздухе закаляют, укрепляют суставы и дыхательную систему. В качестве бонуса человек получает огромный приток энергии, который имеет накопительный эффект.

Психическая составляющая имеет важное значение при беге на длинные дистанции. Эндорфин, который вырабатывается во время бега - снижает уровень агрессии и стресса. Мы начинаем проще воспринимать задачи и меньше тревожиться из-за сложностей.

Опытные спортсмены заявляют, что длительный бег помогает разобраться в беспорядочных, хаотичных мыслях в их голове.

38 % Россиян совершают регулярные пробежки. В эту долю попали люди которые, серьезно занимаются спортом, и те кто, бегает, для того, чтобы достичь стройную фигуру.

Также мы отметили, что среди бегунов, молодежь от 18 до 24 лет занимает самую высокую позицию, 50 %.

ПОЛЬЗА ДЛЯ ОРГАНИЗМА

* Бег укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализирует ритм сердца.
* Регулярные пробежки приводят артериальное давление к нормальным значениям, укрепляет сосуды.
* Доказано, что бег усиливает защитные механизмы организма, работа иммунитета увеличивается. Люди занимающиеся бегом меньше подвержены простудным заболеваниям.
* Бег повышает объем легких
* Работа желудочно-кишечного тракта тоже улучшается, увеличение тонуса помогает справиться с запорами и жидким стулом.
* Поскольку бег снижает жировую массу, гормоны могут нормализоваться. Улучшается состояние желез, кожи, она становится упругой.
* Активизируется процесс кроветворения, появляется “молодая кровь”
* Скорость обмена веществ возрастает.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдуллин, М.Г. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции в подготовительном периоде в условиях сельской местностиавтореферат.дис. канд. пед. наук:/ М.Г. Абдуллин.-О.: Печать, 2011.- 24с
2. Арселли, Э.Е. Тренировка в марафонском беге: научный подход/ Э.Е. Арселли.-М.: Терра-Спорт, 2009.-79 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
4. Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л.Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез.симпоз.).- М: Просвящение, 2011.- 9-10с.

5. http://runnerclub.ru/health/polza-bega-kak-beg-vliyaet-na-organizm.htm