Ф.И.О. преподавателя: Антонова Ирина Александровна.
Группа: ПКД 4/2.
Дата: 13.02.2026г.
Дисциплина: «Физическая культура».

Тема занятия Полезен ли бег?

Вид занятия:	Практическое занятие
Цели занятия:	
- дидактическая	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и умение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями размытой направленности; знать состояние своего здоровья
- воспитательная	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

Как выполнять разминку перед бегом и для чего

Неразогретые мышцы, которые целый день мало были задействованы (а если вы упражняетесь утром, то они были расслаблены после ночи), не способны принять сразу большую нагрузку. Отсутствие небольшой зарядки – основная причина травм. Именно такой подход можно назвать вредным, так как можно получить:

- разрыв, растяжение сухожилия;
- подвернутую стопу из-за неокрепших лодыжек;
- боль в спине, в шее.

В ходе разминки повышается температура, начинает вырабатываться синовиальная жидкость, которая буквально смазывает мышечную массу, все суставы. Все связки становятся более эластичными. Также постепенно увеличивается частота сердечных сокращений, чтобы для сердца не был шоком внезапный старт. Вы буквально подготавливаете все части тела.

Комплекс упражнений дает следующие эффекты:

- психологический настрой;
- нормализуется дыхание;

- укрепляется координация движений – особенно важно при утренних пробежках;
- ускоряется кровоток, сердечная мышца работает быстрее, сосуды расширяются – риск инфаркта и инсульта при беге становится значительно меньше;
- нервная система привыкает к нагрузкам, понимая, что они оздоровительные, а если рвануть со старта на всей скорости, получится стресс;
- запускается обмен веществ – начиная с первого шага Вы будете тратить лишние калории;
- уменьшается возможность травмировать связки.

Бег полезен ли для здоровья или нет, если после него тошнит

Головокружение и позыв к рвоте нельзя назвать нормальными явлениями. Если они сопровождают ваши тренировки, значит что-то пошло не так. Однако почти всем спортсменам приходилось сталкиваться с такой проблемой. Причин может быть несколько, как и решений.

Первая возможная ошибка – плотный прием пищи перед началом упражнений. Либо Вы съели слишком много, либо еду, которая плохо переваривается, а затем выждали менее часа перед тем, как бегать. В результате организм должен решать две трудности одновременно – тратить энергию на мышцы и усваивать продукты питания. Обычно на второе сил не хватает, начинает подташнивать, колоть в боку. Выход из этого – кушать не менее чем за 2 часа, а за 40-60 минут перед кардио максимум можно съесть один цельнозерновой хлебец или специальный батончик с мюсли.

Вторая возможная ошибка ровно параллельна первой – недостаточно питание, а именно в крови мало углеводов. Если Вы находитесь на строгой низкоуглеводной диете, то Вам противопоказан бег. Польза пробежек может быть только в случае, если в организме присутствуют все микроэлементы, полный состав БЖУ. Полезным считается выбить сладкий чай за час-полтора до занятий.

Также это могут быть проблемы со здоровьем, например, пониженное артериальное давление. Оно может снизится или быть невысоким изначально. Тогда тошнота будет сопровождаться головокружениями и потемнением в глазах при резких изменениях положения тела. Если Вы метеочувствительный человек, выбирайте подходящую погоды для кардиотренировок, а в случае патологии следует принимать прописанные врачом лекарства или специальную пищу – кофе утром не только бодрит, но и повышает давление. В любом случае стоит проконсультироваться со специалистом.

Если Вы упражняетесь в жарком помещении или на улице при солнцепеке, то происходит увеличение температуры тела максимум на 1 градус. Это, а также внутреннее тепло, которое образуется мышцами, приводит к активному потоотделению, как к эффективному способу охлаждения тела. Значительные потери жидкости из организма могут привести к сильной дегидратации, при которой начинает тошнить и кружиться голова. Аналогичные признаки проявляются при тепловом ударе. Чтобы не перегреться, мы рекомендуем:

- выбрать спортзалы с хорошей системой кондиционирования;
- летом бегать в тенистых местах, надевать головной убор;

- брать с собой небольшую бутылочку прохладной воды, делать иногда маленькие глотки;
- зимой упражняться только в качественных спортивных костюмах из дышащей ткани и с хорошей вентиляцией, такие изготавливает российская марка Stayer.

Если у Вас есть хронические заболевания или обострения болезней, то требуется обратиться к врачу. Только он, учитывая все нюансы вашего состояния, скажет полезен или вреден бег для Вас на данный момент.

Сбалансируйте свой рацион, график пробежек и сна, берите с собой воду и правильно одевайтесь, тогда Вы не почувствуете тошноты и головокружения.

Влияние на организм в целом – когда будет польза

Если не учитывать негативные моменты, связанные с плохой разминкой, недостаточно подготовкой и проблемами со здоровьем, то пробежки принесут только положительный эффект. Для этого требуется:

- разминаться перед тем, как начать бегать, не менее 15 минут;
- составить распорядок дня, хорошо высыпаться, питательно кушать, но делать это не ранее, чем за 1,5-2 часа до занятий;
- выбирать хорошую одежду с вентиляцией и дышащим материалом, одеваться по погоде;
- следить за состоянием своего здоровья – измерять давление, купить пульсометр, при плохом самочувствии отложить бег;
- купить обувь с хорошей амортизацией, чтобы не добиться плоскостопия, серьезных мозолей или подвернутой стопы;
- использовать специализированные спортивные площадки, беговые дорожки или найти подходящую тропинку в лесу, в парке, подальше от выхлопных газов машин.

С такими рекомендациями Вы можете быть уверены, что достигните высокой полезности бега. А мы приведем для Вас 14 причин, почему вообще стоит начать занятия.

Укрепление сердечно-сосудистой системы

Сердечная мышца становится крепче и эластичнее, сердце гоняет больше крови, обеспечивая доступ кислорода ко всем клеткам. Сосуды расширяются, каждый капилляр заполняется кровяными тельцами. Именно по этой причине лицо краснеет. Все это приводит к очищению кровотока от шлаков и токсинов, от застоев – снижается риск тромбов, инфарктов и инсультов.

Энергия и заряд бодрости на весь день

Если Вы занимаетесь по утрам, то после пробуждения пробежка станет самым эффективным способам разбудить каждую мышцу и орган. Все они насыщаются кислородом, сильнее работает метаболизм, поэтому наши жировые запасы являются энергетическим источником. Результат – прилив сил, легкий подъем и хороший ночной сон.

В чем польза бега: он источник хорошего настроения

Здесь работают два механизма:

- Насыщение крови дофамином. Это один из гормонов счастья, который вырабатывается, например, при долгих объятьях или при съеденной шоколадке. Так

что помимо хорошего настроения, Вы получите прекрасный бонус – перестанет очень хотеться сладкого.

- Повышается собственное самоуважение, ведь Вы побеждаете самого себя, свою лень, а также ставите новые собственные рекорды. Это всегда приятно и доставляет удовольствие.

Работоспособность

Происходит устранение кислородного голодания мозга. Из-за загазованности воздуха, частого сидения у компьютера, малоподвижного образа жизни мысли начинают путаться, появляется быстрая утомляемость. Этого легко избежать, бегая в местах с хорошей вентиляцией, с чистым воздухом. Улучшается память, скорость мыслительных процессов увеличивается, а работоспособность повышается, теперь Вы перестанете уставать после работы и чувствовать себя разбитым еще в первой половине дня.

Чем полезна пробежка для фигуры

Кардио – самый эффективный метод сбросить лишний вес и подтянуть обвисшую кожу. Дело в том, что при продолжительных кардиотренировках (30-40 минут медленного бега трусцой) начинает запускаться аэробный процесс, при котором энергия берется из липидов. В противовес этому ставят анаэробные нагрузки, они же силовые. Тогда задействуются углеводы и белки, которые идут на построение мышечной массы. Делаем вывод – при желании похудеть приседания и качание пресса не будут эффективны, нужно бегать. Это сжигает калории, а вода выходит вместе с токсинами и шлаками – кожа становится подтянутой и гладкой.

Выносливость

Укрепляется в первую очередь сердечная мышца, она без устали может долгое время интенсивно качать кровь. Физическая сила растет, а вместе с тем Вы каждый день преодолеваете большие расстояния.

Чему способствует бег с точки зрения обмена веществ

Замедленный метаболизм – корень набора лишнего веса и дисбаланса белков, жиров и углеводов. Также плохо усваиваются все витамины. Чтобы запустить метаболический процесс, требуется создать дефицит энергии – телу приходится активнее забирать питательные микроэлементы, чтобы пополнять энергетическую потребность. Еще одна причина улучшения обменных функций – вывод токсических остатков от продуктов, без них кровь лучше снабжает кислородом все органы, в том числе систему ЖКТ.

Укрепление мышечного каркаса

Дряблость не свойственна бегунам. Во время пробежки задействуются все части тела – руки, бицепсы, брюшной пресс, ягодицы и, конечно, ноги. Уже через 2-3 недели Вы почувствуете значительное улучшение своей фигуры и укрепление мускулатуры. Если Вы выбираете вид марафонских дистанций, то скорее произойдет сушка – лишний жир уйдет, вода тоже, останутся красивые рельефные мышцы. А при спринте Вы можете сильно развить и накачать квадрицепсы, икры и ягодицы.

На что влияет бег со стороны качества жизни

Монотонная работа и домашние дела приводят к потере интереса к окружающему миру, а спорт открывают новые горизонты – знакомства, посещение

спортзала или частое нахождение на природе. Это снимает рабочее напряжение и стрессы дома. Можно найти клуб по интересам, завести новых друзей, а также выбрать новый спортивный костюм и кроссовки. Для занятий зимой мы рекомендуем качественные, износостойкие костюмы для зимнего спорта от «Стайер». Здесь Вы найдете стильный дизайн и высокое качество.

Дисциплина

Главная победа – над самим собой. Сначала трудно вставать каждый день рано утром, выходить на улицу в различную погоду, выполнять обещанные себе тренировки даже в праздничные дни. Но спустя 21 день вырабатывается привычка. Благодаря этому Вы станете дисциплинированнее на работе, а также в личных делах.

Полезно ли бегать для пищеварительной системы

Безусловно, да. В процессе движения кровь активно поступает ко всем органам ЖКТ, насыщая их кислородом и микроэлементами. Улучшается перистальтика кишечника – Вам не будут грозить запоры, возникающие из-за сидячего образа жизни. Также очищаются от вредных веществ печень, поджелудочная железа и желчный пузырь. А желудок привыкает к графику приема пищи, начиная вырабатывать желудочный сок перед завтраком (улучшается аппетит) – так вся еда будет правильно переварена, а чувство насыщения придет вовремя.

Опорно-двигательный аппарат

Некоторые кости, суставы, сухожилия фактически не задействуются “в быту”. У большинства горожан фактически нет гибкости, растяжка для них – роскошь, в то время как для бегунов – разминка. Все косточки приходят в движение, перестают хрустеть голени при приседании, позвоночник становится гибким, улучшается осанка.

Уменьшается риск развития остеопороза, остеомиелита, остеохондроза. Благотворное влияние также оказывает мышечный каркас – чем он прочнее, тем меньше вес на позвоночник.

Для чего полезен бег с точки зрения психики

Развивается сила воли, уверенность в себе и повышается уважение к собственным заслугам. Человек начинает себя больше любить – это убирает множественные проблемы, депрессию. Также часто происходит избавление от комплексов.

Похудение

Для потери веса необходимо бегать не менее 40 минут в день, при этом следует внимательно следить за своим питанием. Нужно потреблять достаточное количество чистой воды, снизить употребление жиров и быстрых углеводов, лучше завтракать цельнозерновыми кашами, чем съесть пирожное. Эффективнее всего чередовать различные виды движений.

Как сделать занятия максимально полезными

Выбирайте чистое место со свежим воздухом, лучше всего – утром, до 8 часов. Мы рекомендуем Вам:

- Купить пульсометр и контролировать свой пульс.

- В спортзале взять программу с тренером для правильной техники выполнения.
- Постепенно увеличивайте нагрузку.
- Посетите врача перед началом спорта.
- Питайтесь правильно.
- Бросьте вредные привычки, курение и пробежки не совместимы.
- Выбирайте удобную спортивную обувь и одежду, не экономьте на экипировке.

Противопоказания и возможный вред

Если у Вас большой вес – более 100 кг при росте до 180 см, стоит начинать с ходьбы, укреплять мышечный каркас, иначе могут появиться проблемы с позвоночником.

Женщинам нельзя бегать во время беременности и при обильных менструациях – может привести к маточному кровотечению.

Если у Вас бронхиальная астма или серьезные болезни сердца, опорно-двигательного аппарата, лучше найти менее подвижный способ подтянуть фигуры.

В статье мы рассказали, чем полезен бег для здоровья и организма человека. Начните менять свою жизнь уже сейчас!

Готовые материалы присылать преподавателю на почту zamdirshtek@yandex.ru **или** личным сообщением в социальной сети в ВК https://vk.com/id114718886