

Симаков О.Д.

Научный руководитель А.А. Мельничук

БЕГ КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Как известно, с развитием медицины средняя продолжительность жизни существенно возросла. Однако большинство людей все еще живет значительно меньше. Это связано с тем, что технический прогресс изменил человеческий образ жизни, увеличив стрессовую нагрузку и снизив подвижность. Согласно исследованиям, на долю проблем, связанных с малоактивным образом жизни, приходится около трети всех смертей. Такая статистика показывает, что для каждого человека очевидна необходимость в занятиях физической культурой и спортом. Возникает вопрос: какой вид двигательной деятельности выбрать.

Особенностью бега, в отличие от других видов перемещения, является так называемая фаза полета, во время которой обе ноги оторваны от земли. У бега есть несколько преимуществ над другими физическими упражнениями. Во-первых, бег не требует специального оборудования, его может позволить себе любой желающий. Во-вторых, бег почти не требует обучения технике и не несет вред здоровью. По данным исследований в этой области для здорового человека любой бег со скоростью до 13 км/ч безопасен [3]. В-третьих, каждодневный бег уменьшает риск преждевременной смерти независимо от дистанции, что отмечает положительное влияние бега на организм, даже если уделять ему всего 10 минут в день.

Бег относится к группе кардиоупражнений, направленных на развитие выносливости. Именно эти упражнения, по утверждению ученых [5], играют решающую роль в продолжительности жизни, так как снижают вероятность кислородного голодания тканей и, как следствие, остановки сердца. Кроме того, если посвящать бегу один час в неделю, это может способствовать снижению лишнего веса в среднем на 10%, холестерина на 4%, болезней коронарных сосудов сердца на 4,5%.

Исследования показывают более высокую выживаемость от рака груди и почек среди бегунов. Утренний бег полезен с точки зрения снижения веса, а вечерний помогает сохранять оптимальный уровень глюкозы при диабете второго типа.

Пройти медицинское обследование. Противопоказания включают: врожденные пороки сердца, сердечную недостаточность, тромбофлебит ног, болезни печени с болевыми приступами, хронические заболевания дыхательной системы, эпилепсию, болезни почек.

Бегать рекомендуется вдали от загруженных трасс, чтобы в организм при гипервентиляции не попадали тяжелые металлы. Подходящими

местами будут парки, леса, набережные. С этой же целью лучше бегать утром, так как в городах в это время суток наиболее чистый воздух. Но не следует бегать слишком рано, без вреда для организма допускается только спустя два часа после пробуждения.

Весной, летом и осенью следует пользоваться солнцезащитными кремами, так как в этот период отмечается высокий индекс солнечной активности. Стоит избегать кремов с содержанием авобензона, оксибензона, октокрилена и экамсула, так как доказано, что эти вещества способны проникать через кожу в организм и вызывать непредсказуемые реакции организма [4].

Если же не хочется каждый день наносить на себя крем, то можно следить за индексом солнечной активности. Стоит отдавать предпочтение как можно более затененным местам для тренировок, а также носить одежду, защищающую плечи и голову.

При беге каждые 10-15 минут необходимо чередовать приемы воды и изотоника по 100-150 миллилитров. Это поможет сохранить водно-солевой баланс, что предотвращает негативное влияние физической нагрузки на почки и предотвращает образование мозолей. Изотоник можно приготовить по рецепту: в литре воды растворить пол чайной ложки соды, пол столовой ложки соли и две столовые ложки меда.

Простудные заболевания могут вызывать осложнения при беге. Специалистами было составлено «правило шеи», по которому определяется, можно ли тренироваться с простудой или стоит подождать выздоровления. Если симптомы локализованы выше шеи, например, насморк, то тренироваться можно. Если же симптомы локализованы в шее ниже, например, температура или боль в горле, то стоит повременить с тренировками до выздоровления.

Не стоит есть за два часа до бега. При беге работает симпатический отдел нервной системы, замедляющий работу пищеварения, а также кровь отливает от желудка в ноги, а не переваренная еда может начать брожение, как следствие, вызвать дискомфорт.

Желательно проводить профилактику беговых травм, а именно носить удобную обувь по размеру, которую при выборе следует мерить на обе ноги в положении стоя в вечернее время, потому что вечером ноги слегка набухают, так же, как и при беге.

Необходимо проводить разминку перед бегом, она должна включать бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени и выпрыгиванием с расставлением ног. Следует делать по 3-4 подхода по тридцать секунд с перерывами не более тридцати секунд.

С учетом соблюдения этих рекомендаций можно ожидать комфортного и безопасного бега, а в перспективе более высокого качества продолжительности жизни.

Библиографический список

1. Зотин, В.В. Роль биохимического контроля тренировочном процессе спортсменов-легкоатлетов / В.В. Зотин, А.А. Мельничук // Устойчивое развитие: наука и практика. – 2020. – № S2 (26). – С. 176-179.
2. Зотин, В.В. Физическое состояние студентов в процессе систематических занятий легкой атлетикой / В.В. Зотин, М.Н. Антоненко // Форум молодых ученых. – 2018. – № 5-1(21). – С. 266-271.
3. Effects of Running on Chronic Diseases and Cardiovascular and All-Cause Mortality / Carl J. Lavie, Timothy S. Church, Richard V. Milani, Steven N. Blair. – URL: [https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196\(15\)00621-7/fulltext](https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196(15)00621-7/fulltext).
4. Effect of Sunscreen Application Under Maximal Use Conditions on Plasma Concentration of Sunscreen Active Ingredients / Murali K. Matta, Robbert Zusterzeel, Nageswara R. Pilli. – URL: https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2733085?guestAccessKey=e_ad4492-fe70-4f53-970d-d63bfa1cdccd&utm_source=For_The_Media&utm_medium=referral&utm_campaign=ftm_links&utm_content=tfl&utm_term=05062019.
5. Endurance exercise more beneficial to your health than resistance exercises / Ferdinand von Walden. – Journal of Applied Physiology, 2021. – URL: DOI: 10.1152/jappphysiol.00706.2019.

Толстикова Л.А.

Научный руководитель В.М. Дворкин

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

В связи с тем, что служба сотрудника ОВД предполагает значительную физическую и моральную нагрузку, риски для здоровья и жизни, в образовательных организациях МВД России уделяется особое внимание подготовке кадров в органах внутренних дел. Такая организация обучения имеет комплексный характер и включает в себя общую физическую подготовку (ОФП), то есть систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие и поддержание профессионально важных качеств (силы, выносливости, скорости, ловкости, гибкости), а также специальную физическую подготовку, задачей которой является формирование двигательных навыков правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России регламентирована Наставлением по организации физической подго-