

**Ганиева Ильвина Ленаровна**

студентка

**Закирова Раина Рубилевна**

студентка

Научный руководитель

**Валиева Алия Маратовна**

заместитель заведующего кафедрой

Казанский кооперативный институт (филиал)

АНОО ВО ЦС РФ «Российский университет кооперации»

г. Казань, Республика Татарстан

## **УТРЕННИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОБЕЖКИ**

### **КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗОЖ**

***Аннотация:** статья посвящена вопросу составляющих здорового образа жизни. Внимание авторов уделено бегу. В статье рассмотрена польза бега по утрам, основные правила выполнения утренней пробежки и то, как бег отражается на здоровье человека.*

***Ключевые слова:** бег, здоровье, польза бега, здоровый образ жизни.*

Бег – один из древнейших и известных способов развития здоровья и тела. Он издавна был идеальным вариантом для тренировки военнослужащих и спортсменов и был одним из начальных видов спорта, который включили в олимпийские игры в древнем мире. На сегодняшний день миллионы людей занимаются бегом, как для развития, так и для спортивных интересов. Особенно полезен бег по утрам.

Бег по утрам- один из способов изменить свой образ жизни, с него можно легко начать заниматься спортом и повысить свой иммунитет.

Чем полезен бег по утрам:

1. Тренируется сердечная мышца.
2. Укрепляются мышцы.
3. Увеличивается сила и выносливость.

4. Поступает больше питательных веществ.
5. Улучшается работа мозга.
6. Не увеличивается вес тела.
7. Заряд бодрости на весь день.
8. Улучшает сон по ночам.

Если хотите достигать своих целей, нужно всегда бороться с собой и становиться лучше. Великие спортсмены всегда говорят: самая большая победа – это победа над собой над собой. После того как начнёшь бегать по утрам ты увидите изменения, которые пойдут в лучшую сторону:

1. Целеустремленность и продуктивность будут для вас повседневностью.
2. Формирование правильной мотивации, что позволит заниматься важными делами сразу, не откладывая их.
3. Уверенность будет расти день изо дня.
4. Поднимается настроение.
5. Быстрое утомление не будет беспокоить и работоспособность увеличится.
6. Благодаря получению кислорода в мозг, ум придёт в порядок.
7. Отказ от вредных привычек.

#### *Дозировка утренней пробежки.*

Для начала 20 минут бега будут оптимальны, но потом можно увеличивать время бега до 1,5–2 часа. Это зависит от определённых факторов.

Если вы только начинаете бегать, то время нужно увеличивать постепенно и ежедневное занятие поможет вам увеличивать время бега без особого труда. Зачастую нужно обращать внимание и на здоровье ведь если переоценить свои возможности можно получить неприятную боль в мышцах и соответственно пропустить несколько дней. Скорость при беге тоже нужно учитывать, спринт-быстрый бег, достаточно быстро заставит ваше дыхание участиться и закончится выносливость, если вы выбрали длительный бег, то скорость рекомендуется держать удобную для вас среднего или низкого темпа.

#### *Правила утренней пробежки:*

*Разминка.* Разминка является самым важным и начальным этапом любой спортивной деятельности, разогретые мышцы, уже привыкшие к нагрузке, снизят риск травмы или тяжести в ногах.

*Техника бега.* Что бы утренние пробежки радовали и давали результаты, нужно соблюдать: правильную технику бега.

1. Голова расположена прямо, без наклона, вертикальные колебания минимальны.

2. Плечи максимально расслаблены и расправлены назад.

3. Руки согнуты в локтях на 90 градусов или чуть меньше.

4. Кисти расслаблены.

5. Корпус расположен строго вертикально, живот слегка втянут, никаких перегибов в пояснице.

6. Нога поднимается за счет бедра, а не толчком, опускается вниз без захлестывания. При снятии ноги с опоры стопа расслаблена. Приземление осуществляется мягко, ровно под центром тяжести на переднюю часть стопы, с последующим расслаблением и опусканием на пятку.

*Техника дыхания.* Техника дыхания так же важна для выносливости и длительных пробежек. Воздух нужно вдыхать через нос и выдыхать ртом. Таким образом воздух равномерно поступает в лёгкие. Ритм дыхания тоже нужно учитывать, он должен быть не частым, нужно стараться делать полные вдох и выдох.

*Завершение пробежки.* Завершать пробежку, нужно постепенно – медленно сбавляя скорость бега, чтобы не нагружать организм и сердце.

Таким образом можно сделать вывод, что утренние пробежки оказывают положительное влияние на организм и укрепляют здоровье, помогает избавиться от вредных привычек и воспитать самодисциплину. Но важно следовать правилам бега, чтобы не навредить себе.

### ***Список литературы***

1. Арселли Э.Е. Тренировка в марафонском беге: научный подход / Э.Е. Арселли. – М.: Терра-Спорт, 2009. – 79 с.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 2012. – 325 с.
3. Войцеховский С.М. Физическая подготовка спортсменов высшего класса / С.М. Войцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 164 с.
4. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков / Л.В. Волков. – Киев: Здоровье, 2008. – 24–27с.