

А

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики легкой атлетики

И.о. заведующей кафедрой  
\_\_\_\_\_ Усачева С.Ю.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.

**ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

Выпускная квалификационная работа по направлению  
49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель

Патетько М.А.

Научный руководитель  
доцент

Ломовцева Т.И.

Оценка за работу \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК \_\_\_\_\_  
Заместитель директора  
по спортивно-массовой работе  
СОГАУ Дворец спорта «Юбилейный»

Колумб А.В.

Смоленск 2018

А

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ПОНЯТИЕ, РАЗНОВИДНОСТИ И ТЕХНИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА.....	7
1.1. Понятие и разновидности оздоровительного бега.....	7
1.2. Техника оздоровительного бега.....	10
ГЛАВА 2. ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА.....	15
2.1. Психологические аспекты и мотивации занятий оздоровительным бегом.....	15
2.2. Влияние оздоровительного бега на организм человека.....	18
2.3. Эффекты оздоровительного бега.....	26
2.3.1. Положительные эффекты оздоровительного бега.....	26
2.3.2. Противопоказания.....	28
ГЛАВА 3. МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ БЕГУ.....	29
3.1. Организация занятий оздоровительным бегом.....	29
3.2. Содержание занятий по оздоровительному бегу.....	30
3.3. Методики проведения занятий по оздоровительному бегу.....	36
3.4. Контроль и самоконтроль.....	44
ВЫВОДЫ.....	48
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	51
ЛИТЕРАТУРА.....	54
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	60

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Организм человека, благодаря движениям, в процессе эволюции совершенствовался. Ежедневная борьба с природными условиями, дикими животными сформировала органы и системы в их современном виде, поэтому человек запрограммирован на движение [27,24].

Оптимальная двигательная активность человека - необходимое условие нормального функционирования всех систем организма, включая интеллектуальную и эмоциональную сферы, поэтому её можно рассматривать как естественно-биологическую потребность живого организма на всех этапах развития [11,45,49]. Стремительно растущая комфортность жизни не требуют уже той двигательной активности, которая была свойственна нашим предкам. Мировая статистика свидетельствует о том, что, современный человек за тридцатилетней рубеж снизил объем движений, а это напрямую сказывается на увеличении темпа старения и ухудшении состояния здоровья. Предотвратить этот нежелательный процесс можно с помощью различных тренировочно-оздоровительных мероприятий [27,24].

В последние годы выполнено множество научных исследований, где сравнивались разные варианты занятий физическими упражнениями и их влияние на здоровье, и функциональные показатели организма [36, 37, 53].

Сейчас накопилось множество фактов, показывающих, что систематические занятия физическими упражнениями продлевают творческое долголетие, повышают надежность и устойчивость человеческого организма к различным болезнетворным воздействиям. В настоящее время это особенно важно, так как изменения в окружающей среде и накопление в ней неблагоприятных для организма веществ заставляют задуматься о сохранении здоровья [20, 47].

Оздоровительный бег стоит в одном ряду с такими доступными и эффективными средствами оздоровления, как утренняя гимнастика, соблюдение режима дня и правильное питание [27,24].

Неразрешимые вопросы улучшения здоровья населения России, оптимизация их двигательной активности, повышение работоспособности – вот тот круг вопросов, которые позволяют считать нашу работу актуальной.

Оздоровительный бег – это наиболее доступный вид физических упражнений, не требующий предварительного обучения, наличия спортивных баз, инвентаря и оборудования. Оздоровительный бег представляет собой эффективное средство сохранения и укрепления сил: в нем, как ни в одном другом виде физических упражнений, доступны равномерные, длительные, легко регулируемые по объему и интенсивности тренировочные нагрузки [8,9,23,66].

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. Бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста нашей планеты. Согласно официальным данным, в нашей стране зарегистрировано 5207 клубов любителей бега, в которых занимается 385 тыс. любителей бега; самостоятельно бегающих насчитывается 2 млн. человек [6,46].

Оздоровительный бег можно порекомендовать лицам всех возрастов, имеющих различную физическую подготовку и состояние здоровья. Гораций писал: «Если не бегаешь, пока здоров, будешь бегать, когда заболеешь» [27,39].

В настоящее время занятия оздоровительным бегом снова становятся популярными. Разновидности кардиотренировок в спортивном зале (беговая дорожка или эллипс), большое количество методик и рекомендаций по оздоровительному бегу привлекают людей к занятиям. Поэтому изучение влияния оздоровительного бега, а также современных методик тренировки по данному вопросу являются актуальными.

Практическая значимость: ознакомление с современными методиками организацией проведения занятий оздоровительным бегом позволят

использовать полученные знания в практической деятельности инструкторов, учителей школ, преподавателей вузов по физической культуре.

Теоретическая значимость: углубленный анализ специально-методической литературы, связанный с вопросами методик проведения и построения занятий по оздоровительному бегу расширят знания о влиянии занятий на организм человека, позволяет выявить основные направления методик, современные тенденции и особенности проведения занятий оздоровительным бегом.

Объект исследования: процесс проведения занятий оздоровительным бегом с лицами разной подготовленности и возраста.

Предмет исследования: организации занятий оздоровительным бегом с лицами разной подготовленности и возраста.

Цель работы: изучение и обоснование методик проведения занятий оздоровительным бегом для лиц разного пола и возраста, различной подготовленности.

Рабочая гипотеза: изучение методик проведения оздоровительного бега и их влияние на организм человека, даст возможность эффективнее проводить занятия с людьми разного пола и возраста.

Исходя из поставленной цели, в ходе работы предстояло решить следующие задачи:

1. Рассмотреть понятие, технику и разновидности оздоровительного бега.
2. Выявить влияние оздоровительного бега на организм человека.
3. Изучить методики проведения занятий по оздоровительному бегу.

Для решения поставленных задач использовался ретроспективный анализ и обобщение научно-методической литературы. Теоретическому анализу и обобщению подвергались данные специальной литературы различного характера, который позволил обобщить и систематизировать

информацию, определить цель, сформулировать гипотезу и задачи исследования. Предметом анализа стали научные статьи, авторефераты диссертации, учебные пособия, материалы научных, научно-практических и международных конференций, журналы.