

**Список литературы**

1. Белошистая А.В. Математическое развитие ребенка в системе дошкольного и начального школьного образования (математика): Авт-треф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 2003.
2. Еникеев М.И. Психологический энциклопедический словарь. – М.: ТК Велби. Изд-во Проспект, 2006. – 560 с.
3. Интеграция образовательных областей в педагогическом процессе ДОУ /под ред. О.В. Дыбиной. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 80 с.
4. Михайлова З.А. Теории и технологии математического развития детей дошкольного возраста / З.А. Михайлова, Е.А. Носова,
5. Столляр, М.Н. Полякова, А.М. Вербенец и др. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008. – 384 с.
6. Свободная энциклопедия «Википедия» <http://ru.wikipedia.org/wiki/>.
7. Формирование элементарных математических представлений у дошкольников / Р.Л. Березина, З.А. Михайлова, Р.Л. Непомнящая и др.; под ред. А.А. Столяра. – М.: Просвещение, 1988. – 303 с.
8. Щербакова Е.И. Методика обучения математике в детском саду. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.

**Секция «Опыт исследовательской работы студентов технических вузов по дисциплине «Физическая культура»»,  
научный руководитель – Войткевич И.Н.**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ:  
УТРОМ ИЛИ ВЕЧЕРОМ?**

Тадыева С.Ю.

*ФГБОУ ВПО «Юргинский технологический институт  
Национального исследовательского томского  
политехнического университета», Юрга,  
e-mail: lana\_tadyeva@mail.ru*

Бег – один из способов передвижения человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

Бегом занимались наши предки во все времена, поскольку после утренних или вечерних пробежек люди ощущали особый прилив жизненной энергии. Сегодня можно увидеть много людей увлекающихся джоггингом – бегом трусцой. В парках, на стадионах, вокруг собственного дома приверженцев «легкого» бега становится все больше и больше. Одни занимаются этим привычным для них делом исключительно для поддержания тела в тонусе, другие – для того, чтобы избавиться от лишнего веса.

Целью данного исследования является изучение влияния бега на организм человека, в частности, утренний бег и вечерний бег.

В начале исследований были поставлены следующие основные задачи:

- убедиться, что бег полезен для нашего организма;
- составить основные правила пробежки;
- сравнить утренний бег с вечерним.

В ходе исследований ученые выявили: бег ведет к перестройке костей, что ведет к снижению травм у человека в обычной жизни. Он заставляет работать все основные группы мышц тела и возмещает недостающие энергозатраты, что ведет похуданию и красивой фигуре. Также укрепляет систему кровообращения, что является отличной профилактикой заболеваний сердца. Бег также меняет кислородный и биохимический состав крови, что ведет к отсутствию кислородного голодания и снижению риска возникновения рака. Стимулирует обмен веществ, стимулирует выделение специальных веществ, которые поднимают настроение и улучшают работу нервной системы. Бег положительно влияет и нормализует работу пищеварительной системы, снимает головные боли, избавляет от бессонницы, стойко снижает артериальное давление, замедляет процессы старения в организме, избавляет от частых простудных заболеваний, повышает выносливость и работоспособность.

Исходя из вышеуказанного, бег должен стать обычным делом для всех людей. Но прежде чем начать занятия оздоровительным бегом, необходимо купить минимальную экипировку: кроссовки, футболька, шорты. Важное значение имеет правильно подобранная обувь. Они должны быть не имиджевые модели, а беговые. Хорошая толстая подошва, хорошо пружинящая в районе пятки. Футболку и шорты можно взять обычные, но лучше если из термоматериалов, отводящих пот. Они обязательно должны на вас хорошо сидеть. Следующим шагом является выбор маршрута. Бегать лучше по парку, аллее или лесным тропинкам. Совершать пробежки вдоль дорог не рекомендуется – придется дышать выхлопными газами.

Бег использует, так называемый, непрерывный метод тренировки. То есть бег в равномерном темпе в течение 30-60 минут или 20-40 километров 2 раза в неделю и 90-120 минут 1 раз в неделю. Такая тренировка считается оптимальной для оздоровления организма. Превышение этих цифр нецелесообразно для оздоровительной тренировки, и более того, оно может отрицательным образом оказаться на здоровье.

Однако начинающие заниматься бегом, чтобы избежать чрезмерных нагрузок на нетренированный организм, должны начать с меньшего времени и использовать переменный метод, то есть, чередовать бег и ходьбу. Дыхание во время аэробного бега произвольное.

**Ниже приведены несколько советов для начинающих:**

- не есть в течение двух часов до занятий, но и на тощак тоже не бегать;
- новичкам рекомендуется бегать тем видом, который начинается с пятки;
- не бегать каждый день. Хотя бы один – два раза в неделю давать мышцам отдых;
- после десяти дней тренировок пару раз бегать и по возвышенностям;
- в холодную погоду и после травмы использовать голеностопные и коленные фиксаторы.

В последнюю очередь остается решить когда лучше бегать: утром или вечером? Разногласий по этому поводу множество. В обоих случаях надо напрягаться, но у каждого есть свои особенности. Рассмотрим их отдельно.

**Утренний бег.**

При занятиях бегом утром приходится вставать гораздо раньше.

Утро спланировать легче, главное получать от этого удовольствие.

Утренний бег протекает при более чистом воздухе – меньше машин, следовательно, выхлопных газов.

При занятиях бегом утром гораздо меньше и людей.

В жаркое лето при утреннем беге воздух еще не дышит зноем и поэтому для многих бежать значительно легче.

Но зато зимой при утреннем беге очень часто приходится бежать в сложных условиях – дороги не расчищены, или расчищены крайне плохо.

Утром всегда мороз больший и поэтому действительно приходится тренироваться в более жестких условиях.

Но зато утренняя тренировка дает заряд бодрости на целый день и с утра поднимает настроение.

#### Вечерний бег.

Очень хорошо снимает накопившуюся за день усталость и поэтому его хорошо рекомендовать лицам, страдающим повышенным артериальным давлением.

Планы на вечер могут измениться: аврал на работе, приглашение в гости.

Действительно, при вечернем беге воздух далеко не тот – очень много проезжающих машин, так же как и много встречных людей.

В летний зной даже вечером воздух перегрет и поэтому бежать тяжело.

Зимним вечером морозы гораздо ниже, нежели утром и поэтому приходится меньше напрягаться.

К зимнему вечеру дороги в основном уже расчищены и поэтому не приходится бежать, проваливаясь в снег.

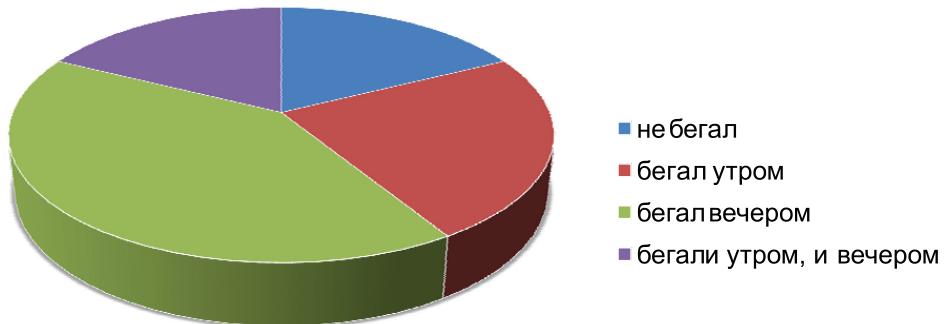
Человек, регулярно бегающий по утрам, в дни тренировок просыпается без всякого будильника, и его трудно удержать в постели. То же самое происходит и при вечерних тренировках. Поэтому не так важно, в какое время суток бегать. Гораздо важнее тренироваться регулярно в одни и те же часы. В этом плане у «утренних» бегунов есть некоторые преимущества перед «вечерними»: им легко и привычно

бегать по воскресеньям, когда, как правило, тренировка проводится утром. Кроме того, свежий запас сил и энергии после ночного сна в сочетании с более чистым утренним воздухом дает хороший жизненный заряд на целый день.

Нежелательна внезапная смена времени занятий, смена тренировочных дней, особенно с большой нагрузкой, которая, как правило, должна выполняться в воскресенье, чтобы организм имел возможность для полноценного отдыха.

**Оказывается, в беге, как и в других физических занятиях, есть противопоказания.** Перед тем как начать тренировки, лучше проконсультироваться с врачом. Особенно – если есть хронические заболевания. Бег может навредить, вызвать обострение, если имеется врожденный порок сердца, перенесенный инсульт или инфаркт миокарда, нарушения сердечного ритма типа мерцательной аритмии, недостаточность кровообращения, легочная недостаточность, гипертония (высокое давление от 180 на 110 и больше), хронические заболевания почек и т.д.

Также в ходе моего исследования был проведен опрос среди студентов общежития ЮТИ ТПУ. Они отвечали на вопрос: «Занимались ли Вы оздоровительным бегом и в какое время суток?» Результаты опроса видны на Рисунке 1. Обрадовало то, что количество не занимающихся бегом студентов значительно меньше занимающихся. Большинство студентов предпочитают вечерний бег, так как любят поспать, некоторые просто получают от этого удовольствие. В связи с интегрированным обучением института, во время «рабочих» семестров некоторые студенты были вынуждены переносить вечернюю пробежку на утро. Среди опрошенных были студенты, которые бегали и утром, и вечером.



Результаты опроса

Также студенты высказывали свое мнение о том, какое время суток полезно для бега. 58,8% считают, что утренний бег полезен, чем вечерний; 23,5% – вечерний бег полезен, чем утренний; 17,7% студентов считают, что без разницы в какое время суток бегать.

Итак, в нашем XXI веке бег является важным элементом поддержания здоровья и его укрепления. Им нужно заниматься в любом возрасте. Это доступный способ следить за собой. И каждый человек индивидуально сам должен выбрать какое время суток подходит ему для занятий бегом. Для «сов» не подойдет утренний бег так же, как и вечерний бег для «жаво-

ронков». Также при выборе времени дня для пробежки учитывается распорядок дня и другие возможные обстоятельства. Вне зависимости от времени суток, бег принесет пользу организму.

#### Список литературы

1. <http://science-health.com.ua/>
2. <http://ru.wikipedia.org/>
3. Баевский Р.М. Проблема здоровья и нормы // Клиническая медицина. – 2000.
4. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. М., Олимпия, 2008.