**БЕГ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ**

*Белоус О.В., Солтан П.Г, Мицкевич Т.А.*

*г.Минск, Беларусь*

Среди различных видов физической культуры и спорта, развивающих силу, быстроту, ловкость и выносливость, оздоровительный бег стоит на особом месте – он прост, доступен и обладает самым высоким коэффициентом полезного действия. Благотворно воздействует на сердечно - сосудистую, дыхательную, мышечную систему человека, улучшает энергообеспечение организма, снимает психическое напряжение, улучшает самочувствие и физическую работоспособность. Кроме того, регулярные занятия оздоровительным бегом приводят студента к здоровому образу жизни, рациональному питанию, закаливанию и сочетанию бега с другими видами физической культуры. Главное отличие оздоровительного бега от спортивного бега – это возможность восстанавливать и укреплять здоровье студентов. Достижение эффективного воздействия бега на организм во многом определяется умением правильно подбирать его объем и интенсивность, учитывая уровень физической подготовленности студентов. Бег для студентов должен быть с нагрузкой, вызывающей увеличение частоты сердечных сокращений от 130 до 150 ударов в минуту. Этот режим развивает и хорошо поддерживает работоспособность сердца и ведет к дальнейшей эффективной капилляризации мускулатуры. Потребление кислорода в этом режиме бега на уровне 50-60 % максимального. Для студентов бег в таком режиме является основным видом оздоровительного бега, то есть увеличивает ударный объем сердца и, следовательно, укрепляет сердечную мышцу. Оптимальная скорость преодоления 1 км - 6-8 мин. Оздоровительный бег должен быть естественным, проходить в слегка расслабленном состоянии, но для этого студентов необходимо обучать правильной технике бега. Одним из главных условий правильной техники являются рациональные движения ногами. Важнейшим элементом техники бега является постановка стопы на землю. В оздоровительном беге следует ставить стопу по возможности плоско, и тогда удары о землю будут смягчены. Руки при беге должны быть согнуты в локтях под углом примерно 90о. Кисти рук не сжаты, должны быть согнуты и повернуты вовнутрь. Свобода движений обеспечивает непринужденное дыхание. Выбор продолжительности бега зависит от ряда факторов: состояния здоровья, психоэмоционального настроя, мотивации и др. Начинать бег следует с 4-6 мин. Продолжительность бега каждую неделю можно увеличивать на 1-2 мин., сохраняя тот же темп. При хорошем самочувствии довести бег до 10-15 мин. Бег рекомендуется начинать не сразу, а после ускоренного шага в течение 5-6 мин. Заканчивать бег также следует ходьбой. Через 2-3 мин. выполнить упражнения на дыхание, осанку и расслабление.

Одной из форм занятий, включающих в себя бег, является кондиционный кросс, который представляет собой длительную прогулку (1-1,2 часа), во время которой студенты организованно выполняют заданные упражнения в чередовании с быстрой ходьбой и медленным бегом. Такое занятие оказывает комплексное воздействие на организм: укрепляет сердечно-сосудистую, кровеносную системы, целенаправленно развивает опорно-двигательный аппарат, положительно влияет на психику студента. По результатам педагогических наблюдений и бесед со студентами такая форма занятия ими приветствуется, так как носит эмоциональный характер, включает разнообразие средств, проводится на красивых ландшафтных местах.

Необходимо приобщать студентов к самостоятельным занятиям бегом. Ежедневный бег в течение 20-30 мин. является критерием сохранения здоровья и работоспособности. Необходимо знакомить студентов с различными программами оздоровительного бега, напоминать, что оздоровительный бег оказывает благоприятное действие на организм лишь в сочетании с другими факторами – рациональным питанием, водными и гигиеническими процедурами и достаточным отдыхом, отказом от вредных привычек.

*Литература:*

1. Физическое воспитание студенток: учеб.пособие: / В.М. Михаленя [и др. ] ; под редакцией В.М.Михалени.- Минск: Изд-во Дизайн ПРО, 1998.-128 с.

2. Желобкович, М.П., Глазько, Т.А., Купчинов, Р.И. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учеб. пособие / М.П. Желобкович [и др.]; М-во образования РБ, М-во спорта и туризма РБ. – Минск, 1997. -112 с.

3. Калюнов, Б.Н., Маськов, Л.И., Макаревич, С.В. Самостоятельные занятия студенческой молодежи физической культурой и спортом: метод.пособие / Б.Н.Калюнов [ и др.];Минск, Изд-во БГУ, 1990 г.-70с.