

## FEATURES OF THE USE OF RUNNING IN THE STUDENT'S DAY REGIMEN

Mikhailova P.S.<sup>1</sup>, Semenov M.S.<sup>2</sup> (Republic of Belarus)

Email: Mikhailova526@scientifictext.ru

<sup>1</sup>Mikhailova Polina Sergeevna - Student,

FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION;

<sup>2</sup>Semenov Maxim Sergeevich - Senior Lecturer,

DEPARTMENT OF THEORY AND METHODOLOGY PHYSICAL CULTURE,  
BELARUSIAN STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY NAMED AFTER MAXIM  
TANK,

MINSK, REPUBLIC OF BELARUS

**Abstract:** recently, the majority of students have been asking themselves the question of how modern society is, in a large stream of educational workload, it is not always possible to allocate time for physical culture or sports. For a competent distribution of time, it is worthwhile to determine the priorities that can be obtained from physical education, not to the detriment of basic activities.

**Keywords:** students, running, sport, physical culture.

## ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БЕГА В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТОВ

Михайлова П.С.<sup>1</sup>, Семенов М.С.<sup>2</sup> (Республика Беларусь)

<sup>1</sup>Михайлова Полина Сергеевна - студент,

факультет физического воспитания;

<sup>2</sup>Семенов Максим Сергеевич - старший преподаватель,

кафедра теории и методики физической культуры,

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима  
Танка,

г. Минск, Республика Беларусь

**Аннотация:** в последнее время большинство студентов задается вопросом - как в современном обществе, в большом потоке учебной загрузки выделить время на занятия физической культурой или спортом. Для грамотного распределения времени стоит определить приоритеты, которые можно получить от занятий физической культурой не в ущерб основным занятиям.

**Ключевые слова:** студент, спорт, физическая культура.

В наше время стандарты красоты очень разные, но остается неизменным потянутое тело как у девушек, так и у мужчин. Каждый человек хотел себе такое тело, и в голову сразу приходила мысль - бегать. Форма уже готова, человек настроен, чтобы побегать километров 5, не меньше. Но, вечная проблема, когда же лучше бегать, утром или вечером?

Узнав плюсы и минусы бега по утрам и вечерам, вы лучше сможете выбрать оптимальное время для бега и что подходит именно вам.

Хронотип и двигательная активность:

У каждого человека свой хронотип и исходя из этого выделяют жаворонков и сов, которые влияют на качество физических нагрузок. Совам тяжело заставить себя проснуться утром и отправиться на утреннюю пробежку, зато они с удовольствием предпочтут вечернюю и даже ночную тренировку. Жаворонкам же наоборот им легче отправиться на пробежку утром, а вечером готовиться ко сну и сильно не напрягаться.

Есть также третья категория людей, которые поздно ложатся и рано встают. Такой категории людей спортивная нагрузка будет даваться легко в любое время суток.

Ученые определили часы пребывания организма на пике активности (физические оказывают наилучшее влияние): с 6-00 до 7-00, с 9-00 до 12-00, с 17-00 до 19-00. Указанные часы универсальны для жаворонков и сов, но для многих являются временем учебы или работы.

Определить какая вы «птичка», можно исходя из вашего режима сна.

Плюсы пробежек по утрам

- Придает бодрости и сил на целый день;
- Ускоряет обменные процессы;
- Организм насыщается кислородом;
- Помогает похудеть (утром в организме меньшая концентрация сахара начинает использовать жировые отложения для энергии);

● Бег по утрам дисциплинирует. Утренняя активность задает ритм на день: после пробежки легче поддерживать заданный темп и выполнять остальные задачи.

- Устраняет мешки под глазами и отеки после сна;
- Отлично помогает бороться с голодом (кушать не хочется 1-2 часа).

Также есть и минусы, но их меньше:

- Ранний подъем (но это минус «совам»)
- Сонное состояние (пока мышцы не разогреты, тело кажется «ватным»). С каждой новой тренировкой это состояние «ватности» будет уменьшаться.

● Риск травм выше. С утра температура тела низкая и мышцам понадобится больше времени для разогрева.

Плюсы и минусы бега по утрам мы узнали, теперь узнаем достоинства и недостатки вечернего бега.

Какие же плюсы бега по вечерам:

- Снимает накопившийся за день стресс;
- Наиболее удобный период суток для работающих людей;
- Время не ограничено на пробежку;
- Положительно влияет на умственные способности;
- Борется с бессонницей;
- Разрабатывает сердечную мышцу;
- Нормализует обменные процессы.

Минусы:

- Загрязненность воздуха. Вы уже не сможете насладиться тем свежим воздухом, который бы вдыхали на утренней пробежке.

- Большое количество людей на улице и над маршрутом стоит задуматься более тщательно.

- Найти мотивацию. После трудного рабочего дня, хочется отдохнуть перед телевизором или за прочтением любимой книги. Но необходимо взять себя в руки, надеть спортивную форму и пойти на пробежку.

Подумайте о времени дня, когда вы чувствуете себя наиболее энергичным, а когда, наоборот, приходит максимальная усталость. Какой у вас хронотип? Когда вы ощущаете максимальный прилив энергии утром или вечером? Как только вы сможете определить для себя эти вещи, то сможете понять, в какое время суток лучше всего вам бегать. **Бег по утрам** оказывает тонизирующее воздействие на мускулатуру и психику в начале дня. Пробежка снимает остатки сонливости, после неё легче приступить к работе. **Бег по утрам** дает меньшую нагрузку на позвоночник по сравнению с вечерним **бегом**.

После тренировки лучше оставлять 2 — 3 часа до сна, чтобы организм успел восстановиться и вы легко заснули. Стоит учитывать что прием пищи должен быть за 1,5 — 2 часа до и после пробежки. Последний прием пищи перед сном должен состоять из белков: творог, кефир, нежирная рыба или мясо.

### ***Список литературы / References***

1. *Иваницкий М.Ф.* Анатомия человека: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. М. Олимпия, 2008.

*Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю.* История физической культуры и спорта: Учебник. М. Физкультура и спорт, 2000.