

# Сущность бега

*Преподаватель НВГУ рассказал, зачем вартовчане бегают.*

Каждый год в Нижневартовске проходит множество спортивных мероприятий. Это и экстремальный забег «Сила Самотлора», на который съезжаются теперь уже из разных регионов страны, и «Кросс нации», и, конечно, лыжные гонки. Варттовчане активно включаются во все.

Но и в обычные дни на Комсомольском озере всегда можно встретить нескольких бегунов или дам с трекинговыми палками. Даже сейчас, в дождливый осенний период, вартовчане охотно занимаются спортом. И продолжают это делать зимой.

- Я бегала и при температуре до минус тридцати в теплых боньевых штанах. Нас вообще много таких, кто зимой бегают, - поделилась с «МВ» заядлая бегунья на Комсомольском озере.

По мнению посетителей самого топового места для занятий спортом в городе, физическая активность помогает им сохранить здоровье. Спорт дает хорошее самочувствие, здравый ум и чистый рассудок.

## Физкультура и спорт

Вот только укреплению здоровья способствует скорее не спорт, а физическая культура. Эти понятия часто считают равнозначными, что не совсем верно. Чем спорт отличается от физкультуры, почему люди занимаются

тем и другим, а также то, какое влияние спорт оказывает на человека, рассказал преподаватель Нижневартовского госуниверситета Николай Самоловов.

- Физическая культура входит в понятие спорта, но в спорте занимаются, как правило, профессионально. Человек осознанно добивается каких-то результатов. А физическая культура - это массовое мероприятие, когда занимаются, как правило, для себя, - объяснил преподаватель.

У спорта и физкультуры разные цели. Если спорт направлен на рекорды, преодоление человеческих пределов и достижение новых высот, то физическая культура врачует тело, а порой и душу.

- Один умный человек сказал, что движение - это жизнь. Сами подумайте, что с вами будет без движения? Пока живем, двигаемся и двигаемся, пока живем. Физическая культура оказывает оздоровительный эффект на организм человека, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, кровеносных сосудов, а также способствует насыщению кислородом организма. Многие приходят к этому, когда проблемы начинаются со здоровьем. Начинают себя спортом лечить. Но здоровье - это не единственная причина, по которой люди идут в спорт. Юноши, парни хотят выглядеть больше и сильнее в глазах девушек и, конечно, начинают ходить



в зал. А девчонки, в свою очередь, хотят быть более элегантными, начинают бегать, приседать, - добавил Николай Самоловов.

## Как мама и папа

Приобщение к споту и физкультуре начинается с семьи. Именно родители на своем примере могут показать своему ребенку, что спорт или физкультура лучше, чем безвылазно сидеть дома у экрана компьютера.

- Маленькие дети смотрят на родителей. Они вместе с ними приходят к спорту. Видят, что отец или мать занимаются чем-то, и хотят быть, как они. Вот семья едет вместе на велосипедах, и ребенок с ними. Они и сами здоровее стали и ребенку внимание уделили. Вместо телефонов вместе активно

проводят время, - считает Николай Самоловов.

А тем, кто хочет заняться спортом или физкультурой, но никак не может найти силы, чтобы начать, он советует пересилить себя и попробовать сделать упражнение хотя бы пару раз. А дальше спорт станет привычкой.

- Потом за уши не оттащишь, и человек уже без движения не сможет. Зависимость появится, хорошая, - говорит наш эксперт.

Но физической культурой важно заниматься с умом. Правильно подбирать упражнения и объективно рассчитывать свои силы. В противном случае можно получить травмы и навсегда отбить у себя желание заниматься.

**Данил Репринцев.**