УДК 37.37.013

Захарова Валентина Васильевна,
старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»
Ульяновский Государственный Технический университет
Россия, г. Ульяновск
Акимов Никита Сергеевич,
студент,
2 курс, Радиотехнический факультет УлГТУ
Россия, г. Ульяновск

О ПОЛЬЗЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: *В статье говорится о понятии оздоровительного бега, о его пользе для человеческого организма. Рекомендации к оздоровительному бегу.*

Ключевые слова: *Оздоровительный бег, сердечно-сосудистая система, организм, сердечные сокращения, выносливость, поток крови, психологический и эмоциональный фон.*

Abstract: *The article discusses the concept of health-improving running and its benefits for the human body. Recommendations for health-improving running are provided.*

Keywords: *Health-improving running, cardiovascular system, body, heart contractions, endurance, blood flow, and psychological and emotional background.*

Оздоровительный бег – это наиболее доступный вид физических упражнений, не требующий предварительного обучения, наличия спортивных баз, инвентаря и оборудования. Основной целью

оздоровительного бега является здоровье, получение удовольствия от самого бега. При занятиях бегом происходит значительная функциональная перестройка работы всех органов и систем. Это позволяет рассматривать бег как биологически обоснованное средство совершенствования организма и открывает широкую перспективу для его применения с оздоровительными и лечебно-профилактическими целями.

Результаты научных исследований показывают, что занятия бегом положительно сказываются на состоянии здоровья. Так, по данным (1974), у занимающихся сократились простудные заболевания, уменьшились проявления сопутствующих пожилому возрасту заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Изменяются и субъективные ощущения: улучшается настроение, повышается работоспособность, уменьшаются и исчезают головные боли и неприятные ощущения в области сердца, улучшаются функции желудочно-кишечного тракта, повышается закаленность организма.

В оздоровительном беге основную роль играют аэробные процессы, связанные с окислением пищевых веществ до углекислоты, газа и воды. Они действуют более экономично и, следовательно, долго, поскольку в этих процессах могут использоваться не только энергетические запасы самих мышц, но и вещества, зарезервированные в других органах и тканях – в печени, подкожной жировой клетчатке и т. п. Но для аэробных процессов необходим кислород, запасы которого в мышцах незначительны. При беге чувствительные нервные окончания обнаруживают недостаток кислорода в мышцах и сигнализируют об этом соответствующим центрам головного мозга, которые регулируют деятельность сердца и легких. Сердце усиливает работу и с большей скоростью перегоняет кровь к работающим мышцам. Усиление дыхания обогащает кровь кислородом и способствует выведению из организма углекислоты и других продуктов распад[1].

Важнейшим показателем здоровья человека является состояние его сердечно-сосудистой системы, что, по мнению сотрудников ВНИИФК, определяется таким физическим качеством, как выносливость. Выносливость наиболее целесообразно развивать при умеренной длительной нагрузке. Именно такой и стал оздоровительный бег, который к тому же очень легко поддается дозировке в соответствии с возможностями и потребностями организма. 8 Оздоровительный бег оказывает особенно благотворное воздействие на органы кровообращения. Он способствует усилению кровоснабжения сердечной мышцы, повышает ее работоспособность. Улучшается и периферическое кровообращение. В крови увеличивается количество красных кровяных телец, повышается содержание гемоглобина, что способствует поглощению кислорода в легких и транспортировке его к различным органам и тканям.

Частота сердечных сокращений в значительной степени отражает общее состояние организма. Высокая частота сердечных сокращений обычно означает, что в кровеносных сосудах человека имеется холестерин, отложения которого уменьшают поток крови, доставляемой к различным органам. Поэтому сердцу приходится перекачивать кровь быстрее, чтобы требуемый ее объем перевести через развивающиеся преграды. Не вызывает сомнения, что если холестериновым образованиям дать развиваться и дальше, то это может привести к очень тяжелым заболеваниям. При беге происходит повышение температуры, ускорение потока крови и увеличение его давления, что активизирует процессы обмена веществ. Поэтому у спортсменов, бегунов на длинные дистанции холестерина в сосудах практически нет, так как регулярный тренировочный процесс препятствует образованию очагов, мешающих функционированию сердечно-сосудистой системы. Снижение холестерина в результате тренировки приводит к тому, что увеличенный поток крови получает более свободный проход, что позволяет сердцу снизить частоту сокращений. Кроме

того, оно продолжает работать также и в промежутках между тренировками. Поэтому частота сердечных сокращений у бегунов в покое сокращается. Другая причина снижения ее состоит в том, что сосуды, приспосабливаясь к частым ускорениям потока крови, становятся более эластичными и даже увеличиваются в объеме. Несколько увеличивается и сердце. По утверждению Г. Гилмора, ежедневный бег трусцой от 15 до 30 мин в течение 18 месяцев может увеличить вдвое эластичность и емкость сосудов[2].

Руководитель Американской ассоциации медиков – любителей бега Томас Бесслер считает, что каждый, кто добился тренированности, позволяющей пробежать марафонскую дистанцию (42 км 195 м), приобретает иммунитет против инфаркта миокарда.

Вследствие того, что бег и различной степени воздействует на большинство мышц тела, расширяется сосудистая система. Артерии и вены, значительно снизившие выполнение своих функций из-за малоподвижного образа жизни человека, вновь открываются и включаются в работу. Эффективной тренировке подвергаются и капилляры , которых в организме до 160 миллиардов, число их увеличивается. Они становятся более гибкими и вместительными, т. е. позволяют поставлять в различные части организма больше кислорода и питательных веществ и в большем количестве удалять ненужные продукты распада. Результаты исследований показывают, что количество капилляров в тренированной мышце возрастает вдвое, а связей между отдельными капиллярами – в три с половиной раза.

После первых дней занятий часто появляется боль в мышцах, из-за которой, к сожалению, многие прекращают бегать. Главным образом потому, что не понимают, в чем суть. Одна из причин возникновения боли в мышцах в том, что увеличивающийся поток крови пробивает себе путь и открывает заново капилляры, которые долгое время бездействовали. Другая причина – в результате образовавшейся кислородной задолженности в организме накапливается молочная кислота, ограничивающая мышечные сокращения.

Очень часто возникает боль даже вокруг грудной клетки из-за более энергичного использования мышц, связанных с дыхательными движениями. Вместе с тем эти боли можно рассматривать как свидетельство того, что в организме происходят перемены к лучшему, поэтому занятия прекращать не следует, а можно только уменьшить нагрузку[3].

Организм человека в процессе своей жизнедеятельности накапливает большое количество продуктов распада, так называемых шлаков. И тут на помощь приходит тот же бег, с помощью которого эти шлаки выводятся через систему потоотделения.

Оздоровительный бег хорош еще тем, что он благоприятно воздействует на нервную систему. Увлечение бегом полезно во всех отношениях. Немаловажный фактор, на который обратили внимание специалисты: регулярные занятия стимулируют мыслительную, творческую деятельность.

Оздоровительный бег рекомендуется в следующих случаях:

– для улучшения психологического и эмоционального фона человека;

– для улучшения качества сна и устранения беспокойства и неврастении.

– для улучшения работы всех внутренних органов, а в первую очередь всей сердечно-сосудистой системы;

– для очищения организма во время бега вследствие активного потоотделения и удаления накопившихся шлаков;

– для активизации работы легких. Это позволяет усилить дыхание всех внутренних органов, а также улучшить внутренний газообмен организма;

– для потери лишних килограммов и общего похудения;

– для укрепления нервной системы и предотвращения таких страшных заболеваний, как инфаркт миокарда и инсульт[4].

Таким образом, с помощью оздоровительного бега современный человек может и восстановить свою физическую форму, и значительно способствовать сохранению здоровья. А рекомендован данный вид беговой нагрузки может быть каждому, кто всерьез озабочен сохранением своего здоровья.

Библиографический список:

1. Амосов, Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – Киев : «Здоров'я», 1989. – 200 с.

2. Балышева, Н. В. Укрепление здоровья студенток, имеющих нарушения сердечно-сосудистой системы, средствами дозированной оздоровительной ходьбы и бега : автореф. дис.... канд. пед. наук / Н. В. Балышева. – СПб, 2010. – 58 с.

3. Ермаков, С. С. Теоретическое и экспериментальное определение биомеханических характеристик бега / С. С. Ермаков, В. М. Адашевский, О. А. Сиволап // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 4. – С. 26–29.

4. Ворошин, И. Н. Зависимость общей выносливости от полиморфизма гена асе у спортсменов / И. Н. Ворошин, И. В. Астратенкова // Физиология человека. – 2008. – Т. 34, № 1. – С. 129–131.