

УДК 61.611

***ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ-ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА
ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.***

Пашкова Т.А.

старший преподаватель

*ФГБОУ ВО Пензенский государственный университет архитектуры и
строительства*

Россия, г. Пенза

Аннотация: в данной работе рассмотрен вопрос о положительных сторонах занятий оздоровительным бегом, вне зависимости от физического состояния человека. Рассмотрен вопрос актуальности занятий оздоровительным бегом в любом возрасте.

Ключевые слова: оздоровительный бег, человек, здоровье, здоровье, возраст.

JOGGING-A POSITIVE EFFECT ON THE HUMAN BODY.

Pashkova T. A.

senior lecturer

FGBO IN Penza state University of architecture and constructions

Russia, Penza

Annotation: This paper discusses the positive aspects health-improving running classes, regardless of the physical state of man. The question of relevance of occupations by improving run at any age is considered.

Key words: health run, person, health, health, age.

Одним из самых популярных видов спорта является оздоровительный бег. Его популярность обусловлена технической простотой и доступностью занятия. Человек совершает тот же цикл движений, что и при ходьбе. Именно поэтому среди прочих аэробных тренировок люди отдают предпочтение именно бегу. По всему миру бегают более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста. Согласно статистике, в России около 5207 клубов любителей бега, а в них состоит 385 тыс. человек. А самостоятельно бегом занимаются около 2 млн. россиян.

Прежде чем приступать к пропаганде занятий оздоровительным бегом, следует понять мотивы человека, который решил им заняться, и разобраться в психологии бегающего человека.

Н.С. Илларионов выделил следующие мотивы людей среднего возраста, побудившие их бегать: оздоровление организма; повышение трудоспособности; получение удовольствия от процесса; желание улучшить показатели при беге (спортивная мотивация); желание соответствовать моде (эстетическая мотивация); удовлетворение потребности общения; желание понять свой организм, на что он способен; творческий мотив; мотив воспитания детей и дополнительной семейной связки; случайные мотивации. Однако, Н.С. Илларионов отмечает самой главной мотивацией – получение удовольствия от процесса. Человек вновь и вновь становится на беговую дорожку, чтобы испытать чувство радости. В основном бросившие бег – это те, кто не смог достигнуть этого ощущения. [4]

Рассматривая психологию бега, обратимся к психологу Шелленбергеру, который отметил, что недостаточность физической активности населения обусловлена: незнанием о том, какую пользу приносят занятия (40%); отсутствием интереса к занятиям (47%), наличие других хобби, занимающих свободное время (62%), лень (57%). Также одним из факторов является

отсутствие должной пропаганды со стороны государства, недостатка времени, неверия в свои силы («всё равно у меня ничего не выйдет»).

При беге укрепляется мускулатура ног. Наряду с этим отмечено укрепление иммунной системы. Бег на выносливость помогает разрядить и нейтрализовать негативный эмоциональный фон, приводящий к депрессиям и хроническому нервному перенапряжению.

При чередовании бега с плаванием человек может излечиться от неврастения и бессонницы - двух наиболее популярных на сегодняшний день заболеваний.

Во время бега человек успокаивается ещё и потому, что при работе на выносливость гипофиз начинает вырабатывать в 5 раз больше эндорфинов по сравнению с обычным состоянием. Именно этот гормон отвечает за ощущение радости, благополучия, позитивного настроения. Такая эйфория сохраняется до нескольких часов после усиленной тренировки. Плюс усиленная выработка этого гормона подавляет чувства боли и голода. Поэтому наряду с лечением неврастения, бег способствует улучшению состояния больных депрессией. Доктор наук Кеннет Купер, практически всю жизнь изучавший аэробику, установил факт наступления эйфории во время и после бега у людей, пробежавших за одно упражнение 5 км. Именно данный эффект и является основным мотивом бегунов. [1]

Спустя годы, человек, который занимается бегом, полностью меняется от типа личности и психического статуса до физиологических показателей организма. Со временем бегуны становятся более общительными, контактными, доброжелательными, у них повышается самооценка, они начинают верить в свои силы и возможности. А конфликтные ситуации у бегунов возникают очень редко или не возникают вовсе. Они воспринимают происходящее спокойнее обычного человека и практически не испытывают

стресс, а если испытывают, то он нейтрализуется во время очередной тренировки. Именно поэтому бег является лучшим средством профилактики инфаркта миокарда.

Более того, наряду с оздоровлением тела и духа, бег способствует улучшению работоспособности мозга. Ученые отметили, что у бегунов независимо от возраста индексируется творческий подъём, увеличивается плодотворность умственной деятельности. [2]

Таким образом, оздоровительный бег при условии длительных тренировок помогает улучшить состояние людей даже с таким тяжёлым диагнозом, как ишемическая болезнь. Для того, чтобы случились позитивные сдвиги, необходимо заниматься оздоровительным бегом или ходьбой около года. Информация получена во время исследования коронарного кровообращения с использованием радиоактивным изотопов, в ходе которого было установлено, что у 6 больных ИБС из 16 занимающихся после 12 месяцев тренировок улучшилась перфузия миокарда. Подтвердили позитивное влияние бега на здоровье ишемических больных и исследователи Всесоюзного кардиологического центра. Ими было отмечено, что наряду с улучшением коронарного кровотока становились лучше сократительная и «насосная» функции сердца. После прохождения программы у пациентов отмечалось повышение ударного объёма с 70 до 80 мл. После нескольких лет тренировок у людей, перенёсших инфаркт миокарда, аэробная производительность достигала уровня нетренированных здоровых мужчин – 30мл/кг, а при занятиях на выносливость МНЮ достигало 35 мл/кг. А подопечными профессора Куапада в 1979 г., возглавляющего реабилитационный центр в Торонто, были достигнуты прекрасные для перенесших инфаркт людей результаты. МПК у них достигало уровня с 20 до 50 мл/кг, повышался и уровень выносливости. После реабилитации каждый мог пробежать четырехчасовую дистанцию.

Ввиду всего вышеописанного становится ясно, что оздоровительный бег на выносливость играет огромную роль в восстановлении физического состояния организма. И здоровые люди достигнут гораздо большего. Так, у бегающих людей в возрасте 60-69 лет показатель работоспособности равен показателю мужчин 40-49 лет, ведущих сидячий образ жизни 852 против кгм/мин (по тесту PWC 170). Причём, чем больше тренировочная нагрузка, тем выше эффективность занятий. [5]

Современные исследователи доказали, что при беге у человека утолщается задняя стенка межжелудочковой перегородки, за счёт чего увеличивается масса левого желудочка. И как следствие, происходит увеличение кровотока, миокард лучше усваивает кислород, а производительность сердечной мышцы растёт. Но в то же время сердце не увеличивается до патологической гипертрофии, как бывает у профессиональных спортсменов. Английские научные деятели отмечали данные изменения после 6 недель после начала занятиями оздоровительным бегом.

Во время бега у человека нормализуется липидный обмен: в крови снижается содержание холестерина, триглицеридов и ЛИП. Причём бег занимает первое место по улучшению данных показателей.

Липидный обмен у бегающих людей в 2 раза лучше, уровень триглицеридов в 2 раза ниже, чем у людей, ведущих сидячий образ жизни, а уровень ЛВП, отвечающий за защиту от атеросклероза, выше на 20-30%, чем у нетренированных. Данные о эффективности бега в борьбе против атеросклероза подтвердили и американские учёные, исследовав бегунов со стажем бега 11 лет с тренировочной нагрузкой 50 км в неделю.

Эффективность бега в борьбе с атеросклерозом подтвердилась и в исследовании коронарных больных. В 1983 г. Сотен провёл реабилитационную

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

программу, в которой приняло участие 40 пациентов. 3 недели они бегали по 20-40 минут 3 раза в неделю в тредбане, после чего была отмечена нормализация холестерина обмена. Практически холестеринное содержание практически приходило в норму у больных ИКС после года участия в реабилитационной программе, в ходе которой они работали велоэргометре по 1-3 часа в неделю.

Оздоровительный бег приводит и к снижению вязкости крови, благодаря чему снижается опасность тромбообразования и развития инфаркта. А также регулирует содержание жира. У бегунов вес чаще всего приближен к идеальному, а содержание жира в 1,5 раза меньше, чем у не бегающих людей. В среднем у бегунов вес меньше на 10 кг, чем у их малоподвижных сверстников. Причём следует сказать, что бегающие люди не ограничивали себя в еде и не придерживались никаких диет. Для сохранения веса им было достаточно расходовать энергию во время тренировок. Регуляция массы тела при дозированной физической нагрузке происходит не только за счёт самих тренировок, но и за счёт выброса эндорфинов гипофизом, вследствие чего у человека угнетается чувство голода. [6]

Оздоровительный бег и ходьба являются лучшим способом слежения за своим весом в сравнении с регуляцией питания ещё и потому, что при потере 3 или 4 кг у человека при беге происходит выраженная и стабильная нормализация уровня холестерина в крови. При ограничении себя в пище такого эффекта не достигнуть. Однако, при беге, даже медленном, эффективность значительно возрастает, даже при скорости 9 -11 км/ч расходуется около 600 ккал. Соответственно 500 кг жировой ткани уйдёт уже через неделю. Позитивным фактором является и то, что после тренировки мышечная масса продолжает потреблять большее количество кислорода, а это, в свою очередь, также приводит к потере веса. Когда бег и ходьба применяются

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

для борьбы с ожирением, лучшим способом достигнуть быстрого эффекта является сочетание физических нагрузок с белковой диетой.

Другим полезным действием оздоровительного бега выступает ускорение обмена веществ, в частности углеводного обмена, что позитивно влияет на функционирование костной системы, печени и ЖКТ. Увеличение поступления кислорода и потребление его печенью во время бега достигает 100-150 мл/мин против обычного состояния, когда кислорода потребляется 50 мл/мин.

При составлении оздоровительной программы важно учитывать особенности организма, влияния различных видов упражнений на него, а также возраст и уровень физической подготовленности человека. Для того, чтобы влияние на организм было гармоничным и разносторонним, а также для того, чтобы исключить монотонность во время адаптации к циклическим видам упражнений, следует использовать упражнения в сочетании. [7]

Библиографический список:

1. Бег для всех: Сборник / Сост. А. К. Шедченко. - М., Физкультура и спорт, 198- 112с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2012. - 122 с.
3. Жилкин А.И., Легкая атлетика: учеб. пособие для вузов по спец. "Физическая культура" - 4-е изд., стер.- Москва:2007. - 464 с.
4. Зеличенко В.Б. Легкая атлетика: критерии отбора, М: Терра - Спорт, 2000.- 240 с.
5. Коршунов А.М. Беги навстречу утру. - М: Сов. Россия, 1984. - 144 с.
6. Фельдштейн Д.И. Вопросы физической культуры. - 2007. - 363с.

Оригинальность 95%