

Хожалова М.С.

*Научный руководитель: зав. каф. С.А. Николаев
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: mkhozhalova@mail.ru*

Влияние оздоровительного бега на организм человека

В наше время городскому жителю предоставлено не так много возможности для предоставления своему организму достаточное количество физических нагрузок. В связи с малоподвижным образом жизни у большинства людей образуется значительное множество заболеваний, а самым быстродейственным и универсальным упражнением для устранения этой проблемы является оздоровительный бег [1].

Причины недостаточной физической активности населения выявил немецкий психолог Шелленбергер. Он определил следующие параграфы:

- неполная информированность о пользе занятий (40 % населения);
- отсутствие интереса к занятиям (47 %);
- предпочтение каких-либо других занятий в свободное время (62 %);
- лень (57 %);
- нехватка информации о возможности занятий;
- проблема свободного времени

У оздоровительного бега имеется два смысла: общий и специальный.

Общий несет в себе изменения функционального состояния центральной нервной системы, а также нормализацию массы тела посредством улучшения обмена веществ, способствует функциональным сдвигам в системе кровообращения и уменьшает заболеваемость.

Специальный эффект помогает повышению функциональных возможностей сердечнососудистой системы и аэробной производительности в организме. Оздоровительный бег делает сердечнососудистую систему более эластичной, укрепляет ее и омолаживает. Все это приводит к улучшению дыхания и пульса [2].

Помимо оздоровительных действий бега на системы дыхания и кровообращения оздоровительный бег благоприятно воздействует на углеводный обмен, функцию печени, костную систему и желудочно-кишечный тракт.

Следует отметить и положительное воздействие на опорно-двигательный аппарат. Особенно полезны такие тренировки для пожилых людей. Так же оздоровительный бег хороший помощник в борьбе с бессонницей за счет выброса в кровь эндорфина. Тренируются и укрепляются мышцы диафрагмы и суставно-связочный аппарат.

Психологи утверждают, что оздоровительный бег так же способствует и изменению типа личности и его психологического статуса. Повышается уровень общительности, доброжелательности и самооценки. Появляется уверенность в своих силах [3].

В наше время большую популярность имеют фитнес центры, но из-за ряда таких недостатков как закрытые помещения, затрата значительной части времени на дорогу и высокие цены, делают такой вариант малодоступным для большинства и в добавок повышает риск заболеваемости.

Есть люди, отдающие предпочтение домашнему бегу на беговой дорожке. Но, тем не менее, домашний бег подвергает неблагоприятной нагрузке на колени и суставы.

На данной основе следует вывод, что оздоровительным бегом следует заниматься в лесах и парках с мягкой почвой вдали от трасс.

Нельзя обделить вниманием и на негативные стороны оздоровительного бега на некоторых людей. В список временных причин входят аритмия, обострение хронических заболеваний и высокое артериальное давление. Прогрессирующая близорукость, гипертония, врожденные пороки сердца и т.п. являются постоянными причинами.

Бег влияет на здоровье организма и отрицательно. Сердце перестает себя нормально обслуживать, поскольку идет повышенная ритмичность. При наличии недостаточной физической подготовки данное явление влечет за собой чреватые последствия. Наряду с этим отрицательное влияние может пойти из-за неправильной обуви при беге, поскольку каждая постановка ноги при беге наносит удар по опорно-двигательной системе, а, следовательно, негативно воздействует на суставы.

Бег требует к себе разумный подход, как и любая другая физическая нагрузка. Подход должен заключать в себе индивидуальный выбор степени нагрузки [1].

Бег оказывает поддержку здоровью и физической активности. Невзирая на то, что бег не является лекарством, ученые признают его отличным способом для тех людей, которые в силу отсутствия возможности или желания не занимаются спортом на серьезном уровне.

Литература

1. Аршавский И.А. К теории индивидуального развития (Биофизические аспекты) // Биофизика. — 1991. — Т. 36. — № 5. [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: http://www.rusnauka.com/34_NIEK_2013/Sport/2_151453 (дата обращения 20.12.2014).
2. Петров П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы.// ВЛАДОС-ПРЕСС. 2003.— 23—25 с.
3. Губка П.И, Мищенко В.П. Методические рекомендации для занятий оздоровительным бегом// Полтава: ПолтИСИ, ПМСИ. 2008. — 28 с.