

Проблема развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2019 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». 2019. – С. 149-152.

УДК 796.012.412.5(043.2)

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ В СИСТЕМНОМ ПОДХОДЕ К ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

*Гейченко Светлана Петровна, старший преподаватель,
Скидан Инна Владимировна, старший преподаватель,
Совгиря Татьяна Николаевна, старший преподаватель,
Национальный авиационный университет, г. Киев, Украина
Geychenko Svetlana Petrovna, Senior Lecturer,
Skidan Inna Vladimirovna, senior teacher,
Sovgirya Tatyana Nikolaevna, senior teacher,
National Aviation University, Kiev, Ukraine*

Аннотация. Статья раскрывает особенности пользы занятий оздоровительным бегом на организм человека. Рассматривает положительное влияние оздоровительного бега на: укрепление мышц и повышение метаболизма в организме, активизирует работу памяти, повышает деятельность мозга и креативность действий, улучшает работу иммунной системы, а также всех органов.

Ключевые слова: бег, здоровье, нервная система, иммунитет, когнитивные функции.

Abstract. The article reveals the peculiarities of the benefits of exercising with a health-improving run on the human body. He considers the positive effect of the healing run on: muscle strengthening and increased metabolism in the body, activates memory, increases the activity of the brain and the creativity of the actions, improves the functioning of the immune system, as well as all organs.

Index terms: running, health, nervous system, immunity, cognitive function.

Как известно, способность и желание бегать заложены в каждом человеке природой, а бег считается одним из основных механизмов, предусмотренных эволюцией для сохранения здоровья и жизни. Древние люди уже прекрасно знали о множестве полезных эффектов, которые дарят человеку регулярные пробежки. Какая именно польза от бега и как повысить положительное влияние этого вида спорта на организм?

Если человек когда-нибудь тренировал свое тело, то он мог заметить определенные тенденции происходящие в своем организме после существенных нагрузок. В исследовании, опубликованном в журнале

«Медицина и наука в области спорта и физических упражнений», ученые установили, что даже одно упражнение – 30 минут ходьбы на беговой дорожке – могло бы немедленно поднять настроение того, кто страдает депрессией.

Физические упражнения защищают от тревоги и депрессии. Умеренное выполнения упражнений может помочь людям справиться с тревогой и стрессом даже после завершения сложной работы. Большинство людей не осведомлены в данной теме. Мало кто использует бег, как способ преодоления некоторых трудностей, нарушений психической деятельности, здоровья и самочувствия.

Цель данной работы состоит в том, чтобы изменить мнение людей по бегу, убедить в том, что этот вид спорта является одним из способов улучшения собственного самочувствия и здоровья. Мотивировать людей к выполнению упражнений, бега.

В процессе жизненной деятельности не всегда есть возможность посетить тренажерный зал, брать индивидуальные уроки или планировать проведение свободного времени с друзьями, то есть простое решение – оздоровительный бег. Самый простой и доступный способ осуществления тренировок не требует предварительных уроков, специального оборудования или труднодоступных мест, которым можно заниматься при любой погоде и времени в парке или на дороге возле вашего дома. По истечению короткого времени уже станет заметно, что регулярный бег улучшит ваше здоровье и настроение, есть возможность приобрести новых интересных знакомых близких вам по духу. А так же человек сможет заметить положительный эффект бега который происходит практически сразу на весь организм человека.

Кроме того, для некоторых людей бег более эффективен, чем прием антидепрессантов для улучшения их психического здоровья. В исследовании 2011 года, опубликованном в журнале клинической психиатрии, группа пациентов с депрессией, не чувствовали улучшение от лекарств, увидели 30% восстановления (улучшения) с помощью регулярного режима упражнений.

Тот факт, что бег полезен для здоровья, сейчас является общепринятой мудростью. Несколько исследований пришли к выводу, что бег:

- снижает вероятность проявления депрессии;
- улучшает учебные способности;
- активизирует работу памяти;
- поддерживает работу когнитивных систем (нервных систем);
- снижает тревогу;
- улучшает сон;
- повышает деятельность мозга и креативность действий.

Оздоровительный бег также обеспечивает важный метаболический толчок, поскольку калорийный обмен продолжается в течение длительного периода времени даже после завершения пробежки, а так же улучшает состояние общей выносливости.

В процессе многолетней тренировки человек совершенствует искусство бега, и дольше сможет поддерживать оптимальное состояние здоровья, что, в свою очередь, позволяет мышцам увеличить свои возможности для эффективного создания энергии. Оздоровительный бег на длительные дистанции помогает усовершенствовать свои морально-волевые качества.

Долгое время было известно, что бег увеличивает костную массу и даже помогает приостанавливать возрастную потерю массы костей. Но, скорее всего, у вас были случаи, когда семья, друзья и другие люди предупреждали вас, что «бег плохо для колен». На самом деле, исследования показывают, что бег улучшает здоровье суставов, исследователь Бостонского университета Дэвид Фелсон в интервью на общественном радио говорит: «Мы знаем из многих долгосрочных исследований, которые показывают, что бег не приводит к сильному повреждению колен», – сказал Фелсон. «Когда мы смотрим на людей с артритом колена, мы не наблюдаем в их деятельности занятия спортом, а именно бегом, и когда мы смотрим на бегунов мы не можем зафиксировать, что их риск развития остеоартрита – больше, чем у других людей».

Наряду с выносливостью, укреплением мышц и повышенным метаболизмом, бег также повышает здоровье важнейших органов; самое главное – это сердце. Повышение сердечбиение в процессе бега, усиливает эффективность работы мышц и снабжение кислородом всех органов.

Циркуляция улучшается, когда кровеносные сосуды расширяются, и легочный объем увеличивается. Со временем эти вспомогательные системы – легкие, сосуды, капилляры и клетки – приспособливаются к более высокому уровню затрат энергии, а также повышают их эффективность в спокойном состоянии.

Бег и различные упражнения помогают повысить иммунитет, снизить риск развития инфекций с респирации и уменьшить тяжесть побочных эффектов астмы. Хотя бег никому не дает идеальной иммунной системы, пользу достаточно сильной, чтобы уменьшить частоту заболеваний.

Еще одним из свойств бега является то, что регулярный бег помогает уменьшить риск сердечного приступа, поскольку артерии сохраняют эластичность и укрепляют сердце, бег также помогает снизить высокое артериальное давление, остеопороз, снижает различные воспаления, регулирует уровень холестерина и снижает риск инсульта, а для женщин он может уменьшить риск возникновения рака молочной железы.

Конечно, бег не лечит от рака, но есть много доказательств того, что это помогает предотвратить его возникновение. Широкий обзор 170 эпидемиологических исследований в журнале питания показал, что регулярные упражнения уменьшают риск проявления некоторых видов рака. Более того, если у человека уже был рак, бег может быть одним из средств реабилитации, после химиотерапии.

Относительно памяти, одного из главных психических процессов нашего организма, эксперименты доказали, что физические упражнения защищают мозг от возраста, и на самом деле помогают улучшить навыки мышления. С

научной точки зрения, префронтальная кора и медиальная височная кора, которые являются сегментами мозга, контролирующими мышление и память, на самом деле больше в мозгу тех, кто тренируется и регулярно бегают, чем у тех, кто не участвует ни в каких аэробных упражнениях. Кроме того, бег стимулирует факторы роста, которые улучшают состояние клеток головного мозга, помогают работе кровеносных сосудов и помогают образованию новых тканей мозга.

Также, регулярное выполнение спортивных упражнений, в том числе и оздоровительный бег и пешая прогулка (особенно в вечернее время), помогают улучшить сон, способны засыпать быстрее и их сон становится крепче, а нервная система быстрее восстанавливается. Другой положительный побочный эффект (лучше спать ночью) означает менее сонливое состояние и повышенную бдительность в течение дня (даже после сложного рабочего).

Следовательно, нет никаких сомнений в том, что оздоровительный бег полезен для организма человека и это один из немногих видов спорта, которым заниматься может практически любой человек, а положительные результаты как для тела, так и для ума многочисленны. Чтобы быть здоровым, счастливым и активным, нужно регулярно делать беговые пробежки и получать от этого удовольствие и положительные эмоции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верещагин Л.И. Оздоровительный бег: с чего начинать ?. – Л.: Лениздат, 1990. – 60 с.
2. Коробов А.Н. О беге – почти все. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 64с.
3. Мильнер Е.Г., Волков В.М. Человек и бег. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
4. Станкевич Р.А. Оздоровительный бег в любом возрасте. – 2016. – 224с.
5. http://running.competitor.com/2017/07/health/10-mental-health-benefits-running_165899
6. https://nv.ua/ukr/style/wness/fitness_wel/charivnij-eliksir-chim-big-korisnij-dlja-zdorov-ja-105209.html

LITERATURE

1. Vereshchagin L.I. Wellness jogging: where to start? – L.: Lenizdat, 1990. – 60 s.
2. Korobov A.N. About running - almost everything. – Moscow: Physical Culture and Sport, 1986. – 64s.
3. Miller E.G., Volkov V.M. Man and run. – Moscow: Physical Culture and Sport, 1987. – 144 pp.
4. Stankevich R.A. Wellness racing at any age. – 2016 – 224s.
5. http://running.competitor.com/2017/07/health/10-mental-health-benefits-running_165899
6. https://nv.ua/ukr/style/wness/fitness_wel/charivnij-eliksir-chim-big-korisnij-dlja-zdorov-ja-105209.html