Нагорная Татьяна Владимировна
старший преподаватель
Потёмкина Елена Ивановна
старший преподаватель
Каргина Светлана Юрьевна
старший преподаватель
ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»
г. Севастополь, Республика Крым

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация*: в данной статье рассматривается вопрос о пользе оздоровительного бега для организма человека. Описано положительное влияние оздоровительного бега на весь организм. Также приведены примеры важности бега, которые формировались на протяжении всей истории человечества.*

Ключевые слова*: оздоровительный бег, здоровье, польза бега.*

Со своего появления человек обладал способностью ходить и бегать. В свою очередь, это и привело к наступлению эволюционного скачка, в результате которого люди добывали пищу, защищали племена, избавлялись от опасностей, осваивали всё больше территорий. Это и стало главной причиной появления физического воспитание, неотъемлемой частью которого стала тренировка быстрых и непрерывные движений, таких как метание копья и бег, даже ритуальные танцы задавали физический путь развития человечества.

Скорость передвижения древних и средневековых армий зависела от скорости передвижения пехоты. Марш-броски были неотъемлемой частью жизни каждой армии. Самых одаренных воинов, которым удавалось преодолевать значительные расстояния на большой скорости, были назначены гонцами. Они переносили важные свитки.

Первые соревнования на Олимпийских играх по бегу состоялись в 776 г. до н. э.

У древних греков существовали системы беговых тренировок.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В XVIII веке бег стал самостоятельной дисциплиной. Настоящий триумф бега состоялся в 1886 году, когда под руководством Пьера де Кубертена открылись и были проведены первые Олимпийские игры нашего времени.

В России зарождение бегового движения связано с созданием кружка любителей бега под Санкт-Петербургом в 1888 году. В советское время бег приобрел всеобщую популярность. Летние спортивные и легкоатлетические соревнования проходили на мировом уровне. Наша команда по бегу соревновалась с сильнейшими спортсменами из США.

Из вышесказанной исторической информации можно сделать вывод, что бег был и будет неотъемлемой частью жизни человеческой цивилизации. С каждым годом все больше человек принимают участие в массовых забегах. В России осенний пробег «Кросс наций» собирает тысячи участников в каждом городе. Существуют и развиваются клубы любителей бега: «Желтая майка», «Старт» и другие, в которых состоят молодые и опытные спортсмены, а также просто приверженцы здорового образа жизни. Бег – это путь к здоровью и продлению молодости в любом возрасте.

Занятия оздоровительным бегом вырабатывают привычки к здоровому образу жизни, необходимости к самостоятельным занятиям спортом, организации активного отдыха и досуга. Эти занятия доступны всем, не требуя больших усилий и особых условий. Оздоровительный бег – наилучший способ сохранить и укрепить свое тело, повысить трудоспособность и провести свободное время с пользой.

Воздействие оздоровительного бега на организм рассматривалось больше чем одним поколением научных работников и исследуется до сих пор. Было проведено огромное количество исследований, которые лишь доказали полезное влияние бега на организм человека.

Исследования Л.И. Клочко показали, что на работников Запорожского национального университета оздоровительный бег оказывал положительное воздействие на жизненно значимые системы организма человека: на систему крово-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

обращения и систему дыхания. Оздоровительный бег положительно воздействует на функцию печени, костную систему, углеводный обмен и желудочно-кишечный тракт.

Занятия оздоровительным бегом также оказывают положительное влияние на работоспособность печени, так как потребление кислорода тканями печени увеличивается в несколько раз во время бега. Кроме того, дыхание ускоряется и углубляется во время бега, а это, в свою очередь, приводит к тому, что печень начинает массировать диафрагму. Это поможет улучшить функцию потоков желчи.

Положительное воздействие бега в сочетании с ходьбой изучил Ш.Ш. Арасланов (1983 г.) на примере пациентов с дискинезией желчевыводящих путей, диагнозом, который характеризуется нарушениями моторики. В данном случае оздоровительный бег в сочетании с брюшным дыханием был особенно эффективным. Во время бега в организме происходит вибрация внутренних органов, в результате которой повышается дренажная функция кишечника и его моторика.

Благодаря активным занятиям фитнесом практикующие снижали вязкость крови. Это облегчает работу сердца и снижает риск образования тромбов, которые могут привести к развитию сердечного приступа.

Регулярные пробежки нормализуют массу тела и уменьшают количество жира, так как жировой обмен стимулируется во время бега. Люди, которые занимаются оздоровительным бегом все время, имеют почти идеальную фигуру и не страдают ожирением.

Длительные наблюдения показали, что функциональные резервы организма человека увеличиваются. В теле человека, занимающегося оздоровительным бегом, происходит экономизация сердечной деятельности. Это проявляется в снижении потребности миокарда в кислороде, поскольку происходит более экономичное расхождение. В результате снижаются частоты сердечных сокращений в покое, а также после небольшой нагрузки. В период регулярных тренировок уве-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

личение нагрузки с 8 до 20 км сопровождалось одновременным снижением частоты сердечных сокращений в состоянии покоя – в среднем с 58 ударов в минуту до 45 ударов в минуту. У людей, которые бегают постоянно, частота сердечных сокращений почти так же высока, как для людей, которые профессионально занимаются одним из циклических видов спорта.

Изучив исследования ученых о влиянии оздоровительного бега на организм человека, мы можем с уверенностью сказать, что беговые упражнения оказывают только положительное влияние на жизненно необходимые системы организма, оказывают положительное воздействие на функцию печени, облегчают работу сердца, снижают риск тромбообразований, способствуют снижению ЧСС в покое.

Таким образом можно сказать, что бег – это самый лучший способ профилактики организма от многих болезней, на который уходит минимальное количество затрат времени и средств. А от занятий оздоровительным бегом, помимо здоровья, можно получить удовлетворение, повысить настроение и работоспособность.

Существует несколько положительных эффектов от оздоровительного бега:

1. Благодаря оздоровительному бегу можно достичь баланса между нагрузкой на сердечно-сосудистую систему и сжиганием калорий.

Пассивный образ жизни приводит к чрезмерному накоплению энергоемких веществ в организме: жиры, углеводы, холестерин, их наличие в свою очередь вызывает множество негативных последствий, таких как ожирение. Чтобы это предотвратить, вам необходимы упражнения, которые помогут избавиться от лишних калорий. В этом отношении бег имеет ряд преимуществ перед другими видами физической активности, так как не требует больших затрат времени, тренировок и специального снаряжения.

Затраты энергии взрослыми при оздоровительном беге составляет от 600 до 800 ккал. в час. Чем больше вес бегуна, тем выше энергопотребление. В связи с тем, что жировой обмен активируется во время бега, бег является эффективным

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

средством нормализации массы тела. У людей, которые практикуют оздоровительный бег, содержание жира в 1,5 раза меньше, чем у людей его не практикующих.

Выходит, что оздоровительный бег – эффективный способ избавиться от лишних калорий, не перегружая сердечно-сосудистую систему.

2. Оздоровительный бег замедляет процесс старения.

Каждая клеточка нашего организма наполнена коллоидным раствором. Функциональное состояние нашего организма зависит от свойств коллоидного раствора. Густо и вязкий коллоид замедляет протекание естественных процессов в клетке, нарушает обмен веществ, приводит к накоплению ядов. Вязкость коллоида увеличивается при нарушении питания, переедании. Однако есть еще один фактор, который способствует увеличению его вязкости – это время. Любой коллоид со временем стареет – длинные молекулярные цепочки все больше прижимаются друг к другу и вытесняют молекулы воды. Коллоид теряет эластичность и уменьшается в объеме. Поэтому происходит процесс старения организма.

Для подавления естественного старения коллоидного раствора необходима механическая вибрация или встряска. Она предотвращает новые связи между молекулами и не дает коллоиду сжиматься и терять воду. При беге каждый шаг сопровождается естественной встряской всего организма.

Оздоровительный бег улучшает обмен веществ, помогает перерабатывать и заменять старые, неактивные системы организма, замедляет процесс старения и омолаживает организм.

На основе вышесказанного можно подвести итог, что если возникает необходимость замедлить естественный процесс старения, необходимость, как можно дольше чувствовать себя молодым, выглядеть не на свои годы, не тратя при этом огромных средств и времени, стоит лишь привнести в свою жизнь проверенный годами, бесплатный метод, в виде хорошо знакомого оздоровительного бега, который, если ещё не стал, то обязательно должен стать неотъемлемой частью нашей повседневной жизни.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Оздоровительный бег оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему и кровообращение тканей.

Основная проблема современного общества – сидячий образ жизни. Он приводит к нарушению кровоснабжения тканей и атрофии капилляров. Грамотно распланированный бег открывает нефункционирующие капилляры, а также способствует восстановлению капилляров в повреждённых участках.

4. Правильно дозированный бег. Бег – это отличная естественная стимуляция защитной системы организма, которая происходит через дыхательные пути.

В организме людей, занимающихся бегом, содержание углекислого газа и молочной кислоты увеличивается, тем самым оказывая стимулирующее действие на организм бегунов. Также во время пробежки в организме начинают вырабатываться гормоны удовольствия и счастья – энкефалины и эндорфины. Они положительно влияют на пораженную нервную систему и помогают ей справиться со стрессом.

Помимо перечисленных выше положительных эффектов бега, можно предупредить развитие хронического заболевания артерий и опухолей, укрепив иммунитет.

Человек, регулярно занимающийся бегом, подвержен положительному влиянию на тело и замедленному процессу старения. Кроме того, бег улучшает обмен веществ и сжигает лишние калории, что способствует снижению веса, укреплению иммунитета, предотвращению возникновения основного числа заболеваний, таких как тахикардия, атеросклероз, сердечно-сосудистых заболеваний, рака. Бег способствует положительному воздействию на нервную систему, улучшает настроение и физическое состояние, что в свою очередь приводит к восстановлению и поддержанию здоровья, а также улучшению умственных и творческих способностей.

Что, в свою очередь, вновь доказывает, что бег имеет множество положительных эффектов, ради которых он должен стать обязательной и неотъемлемой частью жизни каждого человека, который хочет сохранить свою молодость и укрепить свое здоровье.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Бег зародился с человечеством, он всегда имел прикладное значение. И это не просто спортивная внешность, но и средство поддержания здоровья. Это развлечение для детей, хлеб для спортсменов и их тренеров, гордость за спортивную страну, развитая индустрия производства спортивной обуви, одежды и спортивного инвентаря.

На планете множество людей разных национальностей, культур, веры, цвета кожи, но есть во всеобщей гамме колоритов всех историй мира то, что нас всех объединяет – бег. Человечество бежит по истории, бег, помогал скрыться от опасностей, помогал преследовать мечту, сейчас помогает нам бежать в здоровое и светлое будущее. Бег – это сама жизнь.

Список литературы

1. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. – М.: ФиС, 1981. – 270 с.

2. Гилмор Г. Бег ради жизни. – М.: ФиС, 1970. – 121 с.

3. Лаптев А.П. Бег и здоровье. – М.: Знание, 1984. – 64 с.

4. Шенкман С.Б. Формула бега. Физкультура и спорт. – М., 1983. – 144 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)