

Васильева К.Н. Бег, как средство укрепления здоровья // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2018. – №5 (май). – АРТ 206-эл. – 0,1 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796/799

Васильева Камилла Наилевна

Студентка 2 курса, факультет математики и информационных технологий

Научный руководитель: Хисамов Р.Р., старший преподаватель
СФ БашГУ «Стерлитамакский филиал Башкирский Государственный
Университет»

Стерлитамак, Российская Федерация

БЕГ, КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: В статье рассмотрено влияние занятия бегом на организм человека, как средство для укрепления здоровья.

Ключевые слова: оздоровительный бег, здоровье, активность, дисциплина.

Vasilyeva Kamilla Nailevna

2nd year student, faculty of information technologies

Supervisor: R. R. Khisamov, senior lecturer

SF Bashkir state University Bashkir State University

Sterlitamak, Russian Federation

RUNNING, AS A MEANS OF STRENGTHENING HEALTH

Annotation: The article considers the influence of running on the human body as a means to improve health.

Key words: health-improving running, health, activity, discipline.

В наше время человечество стало массово увлекаться бегом. Это стало своего рода нормой, показателем культуры. Так, например, пожилые люди, бегающие по улицам, вызывают у прохожих массу положительных эмоций и восхищений. Бегом занимаются во всем мире: Финляндия – 15% населения, США – 25 млн. человек. Очень популярен оздоровительный бег, который применяется в фитнес-центрах, SPA-салонах, в лечебно-оздоровительных заведениях. Этот бег в техническом отношении является простым и доступным видом циклических упражнений, и как следствие является массовым видом спорта. Так, по статистике, оздоровительным бегом на нашей планете занимаются более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста - так зарегистрировано 5207 клубов по бегу, где занимаются 385 тыс. человек.

Для того чтобы увеличить численность желающих заниматься оздоровительным бегом необходимо понимать психологические мотивы, которыми руководствуются бегающие люди. Так учеными было выявлено, что мотивами для человека среднего возраста к оздоровительному бегу стали следующие критерии: поддержание здоровья, профилактика заболеваний, хорошее самочувствие, удовольствие от бега, эстетический стимул – мода на бег, познание своего организма на выносливость, укрепление силы воли, возникновение радости и удовольствия.

Бег с технической точки зрения очень прост и не требует какого-то специального обучения, при этом, бег занимает большое значение для организма человека. По эффективности воздействия бега на человека можно выделить два основных направления - общее воздействие и специальное. Общее воздействие на организм связано с изменением функций центральной нервной системы, компенсированием нехватки энергозатрат, улучшением кровообращения и понижением заболеваемости. Так, например, при тренировке в беге на выносливость происходит разрядка и нейтрализация плохих эмоций, вызывающие нервные срывы. Однако, это может повысить риск возникновения миокарда за счет резкого поступления гормонов в кровь адреналина и норадреналина.

Оздоровительный бег в паре с водными процедурами - лучшее средство для борьбы с неврастенией и бессонницей. Такой вид спорта способен снять нервное напряжение, улучшить сон, самочувствие, повысить работоспособность. В результате снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. Можно с уверенностью сказать, что бег это своего рода природный транквилизатор, который положительно влияет на все систему организма человека.

Бег действует успокаивающее за счет гормонов гипофиза - эндорфинов, выделяющихся в кровь, когда организм работает на выносливость. Так при усиленной тренировке содержание эндорфилов в крови увеличивается в 5 раз и сохраняется в такой концентрации нескольких часов. Это вызывает некое состояние эйфории, радости, хорошего настроения, физического и психического равновесия. Циклический бег широко используется психиатрами при лечении депрессивных состояний. В Далласском центре аэробики ученым К. Купером были получены данные показывающие как люди, бегающие по

5 км, получают невероятную эйфорию во время и после бега, что является неоспоримой мотивацией для занятия данным видом спорта.

В результате положительного влияния бега на центральную нервную систему при постоянных занятиях на протяжении многих лет меняется тип и личность бегающего, его психическое состояние. Такие люди становятся более общительны, социализированы, доброжелательны, с высокой самооценкой и уверенностью. Снижаются случаи конфликтных ситуаций, уменьшается риск возникновения психологического стресса, а это лучшее средство чтобы избежать непредвиденные случаи возникновения инфаркта миокарда.

Занятие оздоровительным бегом помогает повысить творческую активность, плодотворность в научных исследованиях, в связи с укреплением и отдыхом ЦНС. Кроме этого оздоровительный бег оказывает положительное воздействие на систему кровообращения и иммунитет. Так, например, было выявлено, что у занимающихся оздоровительным бегом мужчин и женщин среднего возраста, в крови увеличивается содержание эритроцитов, гемоглобина и лимфоцитов, что повышает кислородную емкость крови, ее защитные свойства и как следствие снижению заболеваемости.

Однако положительное влияние бега на организм может быть при соблюдении двух правил – правильном выполнении техники и систематичностью бега.

Перед тем, как начать заниматься бегом необходимо подобрать правильную обувь, где ногам будет удобно и они не будут потеть, чтобы не вызвать грибковые заболевания. Прежде чем начать заниматься бегом, необходимо сделать тренировку на разминку основных мышц тела. После пробежки рекомендуется принять душ.

Регулярность занятий бегом тоже немаловажный фактор. Не зависимо от погодных условий, заниматься необходимо не меньше трёх раз в неделю и не менее 20 минут. Новички могут начинать с меньших параметров – с 1 раза в неделю, постепенно наращивая темп.

В заключении можно сказать, что оздоровительный бег оказывает положительные изменения – укрепляет здоровье, повышает сопротивляемость организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Список использованной литературы:

1. Анохин Б.В. Развитие двигательных способностей человека. М., 1997.
2. Семенов Я.Т. Болезни сердца и их профилактика. Калуга, 2002.
3. Петров А.Т. Оздоровительная ходьба. М., 2001.
4. Горунов П.В. Врачебный контроль в спорте. М., 2004.
5. Мильнер Е.Г. Формула бега. М., 1997.
6. Ковалев А.П. Оздоровительный бег. Как избежать болезней. М., 1999.
7. Саев А.Д. Физические тренировки как средство укрепления здоровья. М., 1988.

Дата поступления в редакцию: 11.05.2018 г.

Опубликовано: 15.05.2018 г.

*© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник»,
электронный журнал, 2018*

© Васильева К.Н., 2018