

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА НА ЗДОРОВЬЕ



IMPACT OF HEALTH RUN ON HEALTH

Питкин Виктор Александрович

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный
технологический университет
irvik25@mail.ru

Толков Алексей Андреевич

студент группы 19-ИТК9-ПО2,
Инженерно-технологический колледж (ИТК),
Кубанский государственный
технологический университет
bestolkoviu@gmail.com

Аннотация. В представленной статье был рассмотрен вопрос о влиянии оздоровительного бега для физического развития студентов, а также представлены факты его значимости и влияния на организм человека. Были раскрыты эффекты для каждой системы организма, затрагиваемой оздоровительным бегом. Была проанализирована значимость бега в жизни человека, правильная его реализация и рассмотрены проблемы возникающие в следствии ведения пассивного образа жизни.

Ключевые слова: оздоровительный бег, бег, занятия, функционирование, организм, коллоидный раствор, сердце, кровь, печень.

Pitkin Victor Alexandrovich

Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Tolkov Alexey Andreevich

Student of group 19-ITK9-PO2,
College of Engineering
and Technology (ITK),
Kuban State Technological University
bestolkoviu@gmail.com

Annotation. In the presented article, the issue of the influence of health-improving running for the physical development of students was considered, and the facts of its significance and influence on the human body were presented. Effects have been uncovered for every body system affected by jogging. The importance of running in a person's life, its correct implementation were analyzed, and the problems arising as a result of maintaining a passive lifestyle were considered.

Keywords: health running, running, activities, functioning, organism, colloidal solution, heart, blood, liver.

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Бег – физическое упражнение с большой нагрузкой. Он развивает выносливость, особенно полезен для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, ожирения и др. Его лучше сочетать с ходьбой и дыхательными упражнениями. Тренировка в оздоровительном беге направлена преимущественно на развитие выносливости. Это двигательное качество в значительной мере определяется аэробными возможностями человека. Влияние занятий оздоровительным бегом на организм занимающегося человека – это вопрос, которым занималось не одно поколение экспертов и занимается до наших дней. Было проведено множество исследований, на основе которых мы можем сделать заключение, что влияние занятий бегом на организм человека будет только положительным [1].

Как выявили изучения Л.И. Ключко – сотрудника запорожского национального университета, оздоровительный бег проявляет полезное влияние на жизненно важные системы организма человека – на систему кровообращения и систему дыхания. Таким образом занятия оздоровительным бегом положительно оказывают большое влияние на функцию печени, костную систему и обмен веществ.

В первую очередь, оздоровительный бег благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Грамотно дозированный бег открывает спавшиеся, нефункционирующие капилляры и, кроме того, способствует прорастанию новых капилляров в обедненные зоны и в зоны, поврежденные болезнью, что в особенности немаловажно. Оптимальная частота занятий для начинающих – 4 раза в неделю, учитывая 2 занятия в вузе. Более частые тренировки могут привести к переутомлению травмам опорно-двигательного аппарата. [2]

Для любого из нас основное значение имеют определенные цели, потребности, интересные и полезные для общества мероприятия и способность определить верный, оптимальный режим дня для получения физической нагрузки. Но важно также вооружать обучающегося методами и средствами диагностики здоровья, физической подготовленности и личностных качеств [3, 4].

Рекомендуется при планировании учебно-тренировочного процесса, для улучшения показателей физической активности использовать мотивационные беседы со студентами и давать для начала несложный комплекс упражнений, чтобы студенты делали не на время, а на качество [5].

Рекомендации по оздоровительному бегу предусматривают последовательное наращивание продолжительности и интенсивности выполняемой нагрузки. Многие начинающие заниматься оздоровительным бегом переоценивают свои возможности и начинают выполнять большой объем работы. Это может оказаться чрезмерным для организма и вместо пользы принесет вред – утомление, неприятные ощущения в мышцах, ухудшение сна, отвращения к бегу, поэтому очень важен самоконтроль. При регулярных занятиях оздоровительным бегом у занимающихся по мере возрастания объема нагрузки с 8 до 20 км наблюдалось параллельное снижение частоты сердечных сокращений в покое – в среднем с 68 ударов в минуту до 55 ударов в минуту. Это говорит о том, что сердце будет менее подвержено изнашиванию. Постоянные тренировки в оздоровительном беге благоприятно оказывают большое влияние на всё звено опорно-двигательного аппарата. Для того, чтобы правильно дозировать нагрузку, необходимо бегать с часами с секундной стрелкой и научиться измерять свой пульс. Делать это лучше, положив пальцы руки на шею спереди или на запястье. При беге пульс измеряется в течение 10 секунд, сразу после остановки.

Отталкиваясь от вышеизложенного, можно сделать вывод, то, что занятия оздоровительным бегом следует рекомендовать среди людей всех возрастов, так как это самый лучший метод профилактики организма от многочисленных заболеваний, на который уходит минимальное количество затрат времени и средств. Благодаря систематическим занятиям физические и функциональные возможности организма повышаются, что способствует улучшению результатов в беге на выносливость. Можно с уверенностью сказать, что человек занимающийся оздоровительным бегом ограждает себя от многих проблем по здоровью на более долгие годы. А от занятий оздоровительным бегом помимо здоровья можно получить моральное удовольствие, повысить настроение и работоспособность, что так необходимо в настоящее время.

Литература

1. Верещагин Л.И. Оздоровительный бег: с чего начинать? – М., 1998.
2. Федоров А.С. Оздоровительный бег / А.С. Федоров, В.Н. Федоров. – М. : Наука, 1991.
3. Питкин В.А. Формирование здорового образа жизни у студентов / В.А. Питкин, А.С. Чехова // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 1. – С. 262–264.
4. Многокилометровая ходьба как способ диагностики и укрепления здоровья / Н.К. Вальчук, В.А. Питкин, Н.П. Федорова, Г.Е. Тюпенкова, Д.А. Романов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10(128). – С. 36–39.
5. Питкин В.А. Физическая культура и оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов / В.А. Питкин, Л.А. Холодная, Ю.В. Сумарокова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 321–327.

References

1. Vereshchagin L.I. Wellness running: where to start? – M., 1998.
2. Fedorov A.S. Wellness running / A.S. Fedorov, V.N. Fedorov. – M. : Nauka, 1991.
3. Pitkin V.A. Formation of a healthy lifestyle among students / V.A. Pitkin, A.S. Chekhov // The science. Technic. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2022. – № 1. – P. 262–264.
4. Multi-kilometer walking as a way to diagnose and improve health / N.K. Valchuk, V.A. Pitkin, N.P. Fedorova, G.E. Tyupenkova, D.A. Romanov // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. 2015. No. 10 (128). pp. 36-39.
5. Pitkin V.A. Physical culture and health technologies in the physical education of students / V.A. Pitkin, L.A. Kholodnaya, Yu.V. Sumarokova // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. – 2022. – № 7(209). – P. 321–327.